

குறைதீர்க்கும் வேத உபநிஷத மந்திர ஸூக்தங்கள் எளிய தமிழிலும்



ரேவதி பாலசுப்ரமணியன்





குறை தீர்க்கும் வேத உபநிஷத மந்திர ஸூக்தங்கள் எளிய தமிழிலும்

திருமதி **ரேவதி பாலசுப்ரமணியன்**, M.A., M.Ed.,
(தமிழ்த் தாத்தா மகாமகோபாத்தியாய டாக்டர் உ.வே. சாமிநாத ஐயர் அவர்களின் தாய்வழியில் பிறந்த கொள்ளுப் பேத்தி)



எல் கே எம் பப்ளிகேஷன்
பழைய எண்.15/4, புதிய எண்.33/4, ராமநாதன் தெரு,
தியாகராய நகர், சென்னை – 600 017.
தொலைபேசி : 24361141

முதற் பதிப்பு : ஜனவரி, 2010
உரிமை பதிவு பெற்றது.

விலை : ரூ.30-00

உங்கள் இல்ல சுப நிகழ்ச்சிகளில் தாம்பூலத்துடன் அன்பளிப்பாக வழங்க மிகச் சிறந்த நூல்கள்!

❖	1008 ஸ்ரீராமஜெயம் எழுத உதவும் புத்தகம்	ரூ.4/–
❖	விநாயகர் அகவல் (உரையுடன்)	ரூ.6/–
❖	சண்முக கவசம் (உரையுடன்)	ரூ.6/–
❖	கோளறு பதிகம் (உரையுடன்)	ரூ.6/–
❖	திருநீற்றுப் பதிகம் (உரையுடன்)	ரூ.6/–
❖	ஸ்வாமியே சரணம் ஐயப்பா	ரூ.8/–
❖	எளிய தமிழில் ஸ்ரீ ஸூக்தம்	ரூ.8/–
❖	திருக்குறள் மூலம்	ரூ.8/–
❖	முப்பெரும் தேவியர் ஸ்லோகங்கள்	ரூ.10/–
❖	குறை தீர்க்கும் ஸ்லோகங்கள்	ரூ.10/–
❖	சுந்தரத் தமிழில் சுப்ரபாதம்	ரூ.10/–
❖	பிரதோஷ மகிமை	ரூ.10/–
❖	சிவராத்திரி பூஜையும் விரதமும்	ரூ.12/–
❖	அற்புதத் தமிழில் அநுமான் சாலீசா	ரூ.12/–
❖	தினந்தோறும் திருப்புகழ்	ரூ.12/–
❖	ஐஸ்வர்ய லக்ஷ்மி அருள்மாலை	ரூ.13/–
❖	மனிதன் நோயின்றி வாழும் முறை	ரூ.15/–
❖	ஷீர்டி தரிசனம்	ரூ.15/–
❖	குறை தீர்க்கும் ஸ்லோகங்கள் (ஸம்ஸ்கிருதம்)	ரூ.15/–
❖	ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம்	ரூ.15/–
❖	நவராத்திரி	ரூ.24/–
❖	வேல் மாறல் மகாமந்திரம்	ரூ.25/–
❖	நான்காம் பிறை பார்த்த தோஷம் போக்கும் ஸ்யமந்தக மணி கதை	ரூ.25/–
❖	அன்னம் வழங்கு ஆண்டவனை வணங்கு	ரூ.25/–
❖	இராம நாம பெருமை	ரூ.30/–
❖	ஸ்ரீ ஸ்ரீநிவாஸன் பத்மாவதி தேவி திருமண வைபவம்	ரூ.30/–

Laser Typeset at : LKM Computer Printers, Chennai - 17
Printed at : Swathi Creations, Chennai - 5.

ஆசிரியர் முன்னுரை

இவ்வுலகத்திலே மற்ற நாடுகளெல்லாம் அறியாமை இருளில் ஆழ்ந்திருந்த போது, ஆன்மீக ஒளிபெற்று நம் பாரதநாடு திகழ்ந்தது. அதனால் தான் புண்ணிய பாரத பூமியாகியது. இந்நாட்டின் தவப்புதல்வர்களாம் ரிஷிகள் தாங்கள் இருளைக் கடந்து, பொன்னிறத்தில் ஒளிரும் மாபெரும் இறைவனை அறிந்து கொண்டதாகவும், அந்த இறைவனிடம் பக்தி செலுத்தி அறிந்தால் மட்டுமே மரணத்தை வெல்ல முடியுமென்றும், துன்பங்களைப் போக்க முடியுமென்றும், குறையின்றி வாழ வேறு வழியில்லையென்றும் வேத உபநிஷதங்களின் மூலம் மக்களுக்கு அறிவித்துள்ளார்கள். இந்த சிந்தனைக் கருவூலங்கள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தோன்றியிருக்கலாம் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்து.

ஒரே பரம்பொருளின் வெளிப்பாடாகவே இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதையும் முன்னோர் கண்டனர். பஞ்ச பூதங்களாம் இயற்கையின் ஆற்றல்கள் ஒவ்வொன்றிலும் தெய்வீக ஒளியே வெளிப்பட்டு நிற்பதை உணர்ந்து துதித்தனர். இருப்பது ஒன்றே, மகான்கள் அதனைப் பலவாறாகக் கூறுகின்றனர் என்பதே இதன் அடிப்படைக் கருத்து. எனவே பலதெய்வங்களின் துதிகளின் மூலமாக ஒரே தெய்வத்தையே நாடினர். உலக மக்கள் நலம் பெற்று நல்வாழ்வு வாழத் தேவையான வழிமுறைகளையும் குறை தீர்க்கும் வேத உபநிஷத மந்திர ஸூக்தங்களாம் இந்தத் துதிகளின் மூலமே வெளியிட்டனர். உண்மை, மன உறுதி, இறைபக்தி, நல்லன நாடுதல், நோய் நீங்க, ஒற்றுமை ஆகிய பலவித நற்குணங்கள் பெறவும் வேண்டியுள்ளனர். அவைகளில் அதிகமாக அறியப்படாத, பரவாத, முக்கியமானவைகளே இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளன. ஸம்ஸ்கிருதமாம் வடமொழியில் அமைந்துள்ள இந்த வேத மந்திர, உபநிஷத, ஸூக்தங்களைப் பொருளுணர்ந்து வேண்டித் துதிக்க வேண்டும். அதைக் கருத்தில் கொண்டும், வடமொழி தெரியாதவர்களும் வேண்டிப் பயன்பெற

வேண்டும் என்ற எண்ணத்தினாலும் அவற்றைத் தமிழ் வடிவமாக்கி இந்நூலில் அளித்துள்ளேன். முதலில் வடமொழி வடிவமும், அடுத்து தமிழ் வடிவமும் தரப்பட்டுள்ளது.

குறையில்லாத மனிதர் எவருமே கிடையாது. தன்னலமின்றி நாமும் நலம் பெற்று நாட்டு மக்களும் நலம் பெறவே **"குறை தீர்க்கும் வேத உபநிஷத மந்திர ஸூக்தங்கள் எளிய தமிழிலும்"** என்ற தலைப்பில் இந்த நூல் வெளியிடப் படுகின்றது. நாள்தோறும் இதைப்படித்துத் துதித்து இறையருளால் 'குறையொன்றுமில்லை மறைமூர்த்தி கண்ணா' என்னும் நிலையை அனைவரும் பெற்று மகிழ இந்நூல் உதவட்டும்.

ஆன்மீக அன்பர்கள் வேண்டித் துதித்து நலம் அடைய இறைவன் அருள்புரிய வேண்டுகிறேன்.

ஆன்மீக நூல்களை வெளியிடுவதில் ஆர்வம் கொண்டுள்ளவரும், நான் எழுதுவதற்கு ஆதரவு தருபவரு மான எல்கேஎம் உரிமையாளர் திரு. கார்த்திகேயன் அவர்களின் பணி சிறக்க இறைவன் அருள்புரிவாராக.

ரேவதி பாலசுப்ரமணியன்

பொருளடக்கம்

குறைதீர்க்கும் வேத உபநிஷத மந்திர ஸூக்தங்கள் எளிய தமிழிலும்

எந்தக் காரியத்தையும் தொடங்கும்போது தடையின்றி நிறைவேற விக்னேசுவரரை வழிபடும் துதி இது. குறைதீர்க்கும்படி வேண்டி வணங்குவோம்.



1. கணபதி துதி

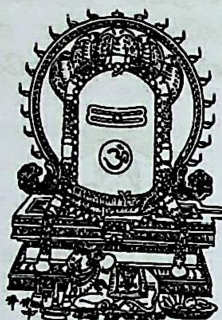
வடமொழி (யஜுர்வேதம்)

ஓம் கணானாம் த்வா கணபதிக்ம் ஹவாமஹே
கவிம் கவீனா முபமச்ரவஸ்தமம் |
ஜ்யேஷ்ட்ட ராஜம் ப்ரஹ்மணாம் ப்ரஹ்மணஸ்பத ஆ நః
ச்ருண்வன்னூதிபிஸ்ஸீத ஸாதனம் ||
மஹா கணபதயே நம: || ஓம் ||

தமிழ்

தேவர் கூட்டத் தலைவர் ஆகி
கணபதி என்னும் பெயர்பெற்ற உம்மை
வாயாரப் பாடி மனமாரத் துதித்து
வருக என்றே அழைத்து நிற்கின்றோம்

கவிகளின் தலைவராய்த் திகழ்பவர் நீரே
நிகரிலாப் புகழும் படைத்தவர் நீரே
தலைவர்கள் அனைவர்க்கும் தலைவரும் நீரே
வேதங்கள் அனைத்திற்கும் நாயகர் நீரே
எளியோராம் எங்கள் வேண்டுதல் கேட்டு
எங்களைக் காக்க எழுந்தருள்வீரே
மகா கணபதியே மனமார வணங்கும்
மாநிலத் தோரைக் காத்தருள்வீரே.



2. சிவன் துதி

வடமொழி (யஜுர்வேதம்)

வேதநாயகனாம் சிவபெருமானை வேண்டி வழிபடும் துதி.

ஓம் நம: சம்பவே ச மயோபவே ச நம: சங்கராய ச மயஸ்கராய ச நம: சிவாய ச சிவதராய ச || ஓம் ||

தமிழ்

உலக இன்பமாகவும் மோட்ச இன்பமாகவும்
உறைந்து நிற்கும் உம்மையே வணங்கி நிற்கின்றோம்
அடிபணியும் தொண்டருக்கே வீடுபேறு தந்தருளி
அனைவரையும் சிவமயமாய் ஆக்குகின்ற பரம்பொருளே
மங்கள வடிவமாய் உலகெங்கும் நிறைந்தவரே
எங்களது துதிகளையே சிவபெருமானே ஏற்றருள்வீர்.



3. சக்தி துதி

எச்செயலையும் செய்து முடிக்கும் சக்தி தந்தருள வேண்டித் துதித்தல்.

வடமொழி (சுக்ல யஜுர் வேதம்)

ஓம் தேஜோऽஸி தேஜோ மயி தேஹி |
வீர்யமஸி வீர்யம் மயி தேஹி |
பலமஸி பலம் மயி தேஹி |
ஓஜோऽஸி ஓஜோ மயி தேஹி |
மன்யுரஸி மன்யும் மயி தேஹி |
ஸஹோஸி ஸஹோ மயி தேஹி || ஓம் ||

தமிழ்

ஓம் ஆன்ம சக்தி நீயே எனக்கு
ஆன்ம சக்தி அளித்தருள்வாய்
வீர்ய சக்தி நீயே எனக்கு
வீர்ய சக்தி அளித்தருள்வாய்
தெய்விக சக்தி நீயே எனக்கு
தெய்விக சக்தி தந்தருள்வாய்
தைரிய வடிவம் நீயே எனக்கு
தைரிய சக்தி தந்தருள்வாய்
வலிமை வடிவாய் விளங்கும் நீயே
வலிமை எனக்குத் தந்தருள்வாய்
பொறுமை வடிவாய் விளங்கும் இறைவா
பொறுமை எனக்குத் தந்தருள்வாய், ஓம்.



4. சரஸ்வதி துதி

வாக்கு வன்மை தருமாறு வித்தைக்கு அதிபதியாம் சரஸ்வதி தேவியைத் துதித்தல்

வடமொழி (ரிக்வேதம்)

ஓம் ப்ரணோ தேவீ ஸரஸ்வதீ வாஜேபிர்வாஜினீவதீ |
தீனாமவித்ர்யவது || ஓம் ||

தமிழ்

ஓம். தம்மை வணங்கும் அனைவரையும்
காப்பவளாம் தேவி சரஸ்வதியே
உம்மை வணங்கும் எங்களையும்
காத்து இன்னருள் புரிந்திடுவாய்
வாக்கு வன்மையைத் தூண்டி எங்களை
விழித்து எழவே செய்தருள்வாய்.



5. ஓங்காரப் பரம்பொருள் துதி

'அ'கார, 'உ'கார, 'ம'காரம் (அ,உ,ம்) ஆகிய மூன்றெழுத்துகளின் தொகுதியே பிரணவம் என்று கூறப்படும் ஓங்காரம். அதுவே ஓம். உள்ளத்தினுள்ளே ஆனந்தஸ்வரூபமாக விளங்கும் பிரம்மபுருஷனுடைய வடிவம் பிரணவம்.

வடமொழி

ஓம் யச்சந்தஸாம்ரிஷபோ விச்வரூப: |
சந்தோப்யோSத்யம்ருதாத் ஸம்பபூவ |
ஸ மேந்த்ரோ மேதயா ஸ்ப்ருணோது |
அம்ருதஸ்ய தேவ தாரணோ பூயாஸம் |
சரீரம் மே விசர்ஷணம் |
ஜிஹ்வா மே மதுமத்தமா |
கர்ணாப்யாம் பூரிவிச்ருவம் |
ப்ரஹ்மண: கோசோSஸி மேதயா பிஹித: |
ச்ருதம் மே கோபாய ||

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

அழிவில்லா வேதங்களில் இருந்தே தோன்றியதாய்
அனைத்து வடிவங்களாய் அமைந்தே இருப்பதாய்
வேதங்களின் மிகச்சிறந்த பகுதியாய் விளங்கிடும்
நாதமாம் ஓங்காரமே! அறிவொளியை அளித்திடுவாய்
அழிவற்ற பரம்பொருளை அறிந்திடவே செய்திடுவாய்
பழுதற்ற உடல்நலனை உடையவனாய் ஆக்கிடுவாய்
மாறாத இன்சொல்லை என்நாக்கு சொல்லட்டும்
ஏராளமாய் நல்லவற்றை என்செவிகள் கேட்கட்டும்
இறைவனின் இருப்பிடமாம் ஓங்காரப் பரம்பொருளே
மறைந்துள்ளாய் நீ இந்த மேதினியில் அறிவாலே
கற்றவற்றை நான் என்றும் மறக்காமல் இருக்கும்படி
உற்றதுணை நீ என்னைக் காத்திடவே வேண்டுகிறேன்.

மூவகையிலும் சாந்தி நிலவட்டும்.

இந்த ஓங்காரமாகிய ஓரெழுத்தாகிய மந்திரத்தை நாலாயிர திவ்யப் பிரபந்தத்தில் பெரியாழ்வார் திருமொழி 4-ல் ஏழாம் பத்தில் பின்வருமாறு விளக்கியுள்ளார்.

மூன்றெழுத் ததனை மூன்றெழுத் ததனால்
மூன்றெழுத் தாக்கி, மூன் றெழுத்தை

ஏன்று கொண் டிருப்பார்க் கிரக்கருன் குடைய
எம்புரு டோத்தம னிருக்கை,
மூன்றடி நிமிர்ந்து மூன்றினில் தோன்றி
மூன்றினில் மூன்றுரு வானான்
கான்தடம் பொழில்சூழ் கங்கையின் கரைமேல்
கண்டமென் னும்கடி நகரே.

ஹரித்வாரத்திலிருந்து 58மைல் தூரத்தில் உள்ள தேவப்ரயாகையையே பெரியாழ்வார் அவர்கள் கண்டம்கடிநகர் என்று குறிப்பிட்டு அங்கு எழுந்தருளியுள்ள பெருமாளாம் புருஷோத்தனை ஓங்காரப் பரம் பொருளாய் ஓரெழுத்து மந்திர உபநிஷதக் கருத்தையொட்டி விளக்கிச் சுருக்கமாக இப்பாசுரத்தைப் பாடியருளியுள்ளார்.



6. ஓரெழுத்துத் துதி

வடமொழி (ஏகாக்ஷரோபநிஷத்து)

ஹரி: ஓம் | ஏகாக்ஷரம் த்வக்ஷரே(அ)த்ராஸ்தி ஸோமே
ஸுஷும்னாயாம் சேஹ த்ருட ஸ ஏக: |
த்வம் விச்வபூர் – பூதபதி: புராண: பர்ஜன்ய
ஏகோ புவனஸ்ய கோப்தா |
தாதா விதாதா பவன: ஸுபர்ணோ விஷ்ணுர் வராஹோ
ரஜனீ ரஹச்ச |
பூதம் பவிஷ்யத் ப்ரபவ: க்ரியாச்ச கால: க்ரமஸ்த்வம்
பரமாக்ஷரஞ்ச |
ருசோ யஜுஂஷி ப்ரஸவந்தி வக்த்ராத் ஸாமானி ஸாம்ராட்
வஸுரந்தரிக்ஷம் |
த்வம் யக்ஞநேதா ஹுதபுக்விபுச்ச ருத்ராஸ் ததா தைத்யகணா
வஸுச்ச |
யமத்வரே ப்ரஹ்மவித: ஸ்துவந்தி ஸாமைர் – யஜுர்ப்பி:
க்ரதுபிஸ்த்வமேவ |

த்வம் ஸ்த்ரீ புமாம்ஸ்த்வம் ச குமார ஏகேஸ்த்வம் வை குமாரீ
ஹ்யத பூஸ்த்வமேவ |
த்வமேவ தாதா வருணச்ச ராஜா த்வம் வத்ஸரோ அக்னியர்யம
ஏவ ஸர்வம் |
த்வம் விஷ்ணுர் பூதானி து த்ராஸி தைத்யாம்ஸ்த்வயா(ஆ)வ்ருதம்
ஜகதுத்பவ கர்ப்ப: |
த்வம் பூர்ப்புவ: ஸ்வஸ்த்வம் ஹி ஸ்வயம்பூ – ரத விச்வதோ முக: |
ய ஏவம் நித்யம் வேதயதே குஹாசயம் ப்ரபும் புராணம்
ஸர்வபூதம் ஹிரண்மயம் |
புத்திமதாம் பராம் கதிம் ஸ புத்திமான் புத்தீமதீத்ய
திஷ்டநீத்யுபநிஷத் |

ஹரி: ஓம் தத்ஸத்

ஓரெழுத்து உபநிஷதம்

"ஓம்" என்கின்ற ஓர் எழுத்தானது ஸுஷும்னா நாடியில் அழிவற்ற ஸோம மண்டலத்தில் உறுதியாக விளங்கும் ஒன்றாகும். 'அ,' 'உ', 'ம்' என்ற மூன்றெழுத்தே ஓரெழுத்தாகிய "ஓம்" என்று ஆகியது.

தமிழ்

உலகின் பிறப்பிடம் நீயே உயிர்களின் தலைவனும் நீயே
உலகைக் காப்பவனும் நீயே ஆதிநாதனும் தேவேந்திரனும் நீயே
நான்முகக் கடவுளும் நீயே நாராயணனாம் விஷ்ணுவும் நீயே
வான்புகழ் கருடனும் நீயே வாயுவாய் விளங்குவதும் நீயே
வராஹ மூர்த்தியும் நீயே ரஹஸ்யமான பொருளும் நீயே
இறப்பும் நிகழ்வும் நீயே எதிர்வும் செயலும் நீயே
காலமும் கிரமமும் நீயே அழியாத பொருள்யாவும் நீயே
உன்திரு முகத்தில் இருந்தே ரிக்வேதம் யஜுர்வேதம் ஸாமவேதம்
உற்பத்தி ஆக்கியே உலகத்தில் ஒலிக்கச் செய்பவனும் நீயே
வஸுவாய் விளங்குவதும் நீயே வையகத்தை ஆள்பவனும் நீயே
வேள்வியைச் செய்பவனும் நீயே ஞானியர் போற்றும்
பரம்பொருளும் நீயே

அக்னியும் விபுவும் ருத்திரர் தைத்திய கணங்கள் அனைவரும்
யஜூர்வேத மந்திரம் க்ரதுக்களால் துதிக்கும் பரம்பொருள் நீயே
ஆணும் பெண்ணும் குமரனும் குமரியும் பூவுலகும் நீயே
அரசனும் வருணனும் பிரம்மனும் காலவடிவாம் உருவமும் நீயே
அக்னியும் சூரியனும் அனைத்துமாய் இருந்து காப்பவன் நீயே
உலகம் அனைத்யையும் உருவாக்கும் கர்ப்பமாய் உள்ளவன் நீயே
உலகத்து உயிர்களைக் காக்கும் விஷ்ணுவாய் விளங்குவதும் நீயே
தானவராம் அசுரரைச் சூழ்ந்து நின்று அடக்குபவனும் நீயே
தானே தோன்றியவன் நீயே திருமுகம் எங்கும் உள்ளவன் நீயே
தரணியும் நீயே புவர்லோகமும் நீயே ஸுவர்லோகமும் நீயே

புத்தியெனும் குகையிலுள்ள பிரபுவுமாய் பழம்பொருளாய்
சுத்தஸத்வ உருவமாய் அனைத்துலக வடிவமாய்
புத்திமானாம் சாதுக்களின் உத்தமமான கதியுமாய்
எத்திக்கும் நிறைந்துள்ள ஓங்காரப் பொருளையே
நித்தமும் இவ்வண்ணம் அறிந்து கொண்டு துதிக்கின்ற
புத்திமான்கள் புத்தியையும் கடந்துநிலை பெறுவாரென
உத்தம உபநிஷதம் உரைக்கின்றது உலகுக்கே.



7. தத்தாத்ரேயர் துதி

மும்மூர்த்திகளும் இணைந்த வடிவமாய்த் திகழ்பவர் தத்தாத்ரேயர். இவரைத் துதிப்பதன் மூலம் அனைத்து நலன்களையும் அடையலாம். சிறப்பாக ஞானம் சித்திக்கும். பாவங்கள் தொலையும்.

வடமொழி (சாண்டில்யோப நிஷத்து)

தத்தாத்ரேயம் சிவம் சாந்தமிந்த்ர நீல நிபம் ப்ரபும் |
ஆத்ம மாயாரதம் தேவமவதூதம் திகம்பரம் |
பஸ்மோத்தூலித ஸர்வாங்கம் ஜடாஜூடதரம் விபும் |
சதுர் பாஹு முதாராங்கம் ப்ரபுல்ல கமலேக்ஷணம் |
ஞானயோகநிதிம் விச்வகுரும் யோகிஜனப்ரியம் |
பக்தானுகம்பினம் ஸர்வஸாக்ஷிணம் ஸித்தஸேவிதம் |
ஏவம் ய: ஸததம் த்யாயேத் தேவதேவம் ஸநாதனம் |

ஸ முக்த: ஸர்வ பாபேப்யோ நி:ச்ரேயஸ மவாப்னு யாத் |
இத்யோம் தத்ஸத்ய மித்யுபநிஷத் ||

தமிழ்

தத்தாத்ரேய தேவராம்
இந்திர நீல வண்ணராம்
சாந்த சிவ ஸ்வரூபியாம்
ஆத்ம மாயை தன்னிலே
ஆழ்ந்து மகிழும் தேவராம்
திகம்பர அவ தூதராம்
திருநீறணிந்த மேனியாம்
சடைமுடி திகழ் ஜோதியாம்
கரங்கள் நான்கு உடையவராம்
கம்பீர மேனி படைத்தவராம்
மலர்ந்த தாமரைக் கண்ணராம்
மகத்தான ஞானயோக நிதியுமாம்
அனைத்து உலகின் குருஅவராம்
அடியவர்க் கருளும் தருஅவராம்
யோகியர் அன்பின் உறைவிடமாம்
சித்தர்கள் வழிபடும் தெய்வமாம்
அனைத்துக்கும் சாட்சியாய் இருப்பவராம்
அனைத்து தேவர்க்கும் தேவராம்
முன்னைப் பழமைப் பரம்பொருளாம்
மின்னும் தத்தாத்ரேய தேவரையே
எவரெவர் எப்பொழுது தியானித்தாலும்
அவரவர் பாவங்கள் அனைத்துமே
அறவே விடுபட்டுப் போகுமே
உயர்வற உயர்நலப் பதவியை
உலகில் பெற்று இன்புறுவர்
உபநிஷதம் உரைக்கும் உண்மையிது.



8. மேதா தேவி துதி

மேதா தேவியாக உருவகிக்கப்படுகிறவள் உள்ளுணர்வு ஆகிய அரிய சக்தியே ஆகும். எதையும் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்களுக்கு மேதா தேவியின் அருள் மிகவும் இன்றியமையாதது. எந்தத் துறையைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் உள்ளுணர்வின் விழிப்பு இருந்தால்தான் முன்னேற முடியும். எனவே மேதா தேவியைத் துதித்து அவள் அருள்பெற்று வெற்றிபெற இந்த மேதாதேவி துதி அனைவர்க்கும் துணை செய்யும்.

வடமொழி (மேதாஸூக்தம் – தைத்திரீய ஆரண்யகம்)

ஓம்
மேதா தேவீ ஜுஷமாணா ந ஆகாத் விச்வாசீ பத்ரா ஸுமனஸ்யமானா |
த்வயா ஜுஷ்ட்டா நுதமானா துருக்தான் ப்ருஹத்வதேம விததே ஸுவீரா: ||1||

த்வயா ஜுஷ்ட்ட ரிஷிர்பவதி தேவி த்வயா ப்ரஹ்மாSSகத ஸ்ரீருத த்வயா |
த்வயா ஜுஷ்ட்டச் சித்ரம் விந்ததே வஸுஸாநோ ஜுஷஸ்வ த்ரவிணேன மேதே ||2||

மேதாம் ம இந்த்ரோ ததாது மேதாம் தேவீ ஸரஸ்வதீ |
மேதாம் மே அச்வினாவு பாவதத்தாம் புஷ்கர ஸ்ரஜௌ ||3||

அப்ராஸு ச யா மேதா கந்தர்வேஷு ச யன்மன: |
தைவீம் மேதா ஸரஸ்வதீ ஸா மாம் மேதா ஸுரபிர்ஜுஷதாக்ம் ஸ்வாஹா ||4||

ஆ மாம் மேதா ஸுரபிர்விச்வரூபா ஹிரண்யவர்ணா ஜகதீ ஜகம்யா |
ஊர்ஜஸ்வதீ பயஸா பின்வமானா ஸா மாம் மேதா ஸுப்ரதீகா ஜுஷந்தாம் ||5||

மயி மேதாம் மயி ப்ரஜாம் மய்யக்னிஸ்தேஜோ ததாது
மயி மேதாம் மயி ப்ரஜாம் மயீந்த்ர இந்த்ரியம் ததாது
மயி மேதாம் மயி ப்ரஜாம் மயிஸூர்யோ ப்ராஜோ ததாது ||6||

ஓம் ஹம்ஸ ஹம்ஸாய வித்மஹே பரமஹம்ஸாய தீமஹி |
தன்னோ ஹம்ஸ ப்ரசோதயாத் ||

தமிழ்

ஓம்

1. எங்கும் நிறைந்தவளே மங்கலம் தருபவளே
எங்களிடம் மகிழ்ச்சிகொண்டு நன்மை செய்பவளே
அறிவின் தேவியே அன்னையாம் கலைமகளே
வருகவென்றே நாங்கள் வேண்டித் துதிக்கின்றோம்
தேவியே தாங்கள் வந்தருள் செய்திடும்முன்
தேவையற்ற வீண்பேச்சில் மகிழ்ந்திருந்த நாங்கள்.
தேவிஉம் ஆசிகளால் நல்லறிவு பெற்றோம்
வீரம்மிக்க மக்களுடன் தீரம்மிக்க சீடருடன்
சீரிய உண்மைகளைப் பேசுகின்ற திறன்பெற்றோம்.

2. தேவியே உன்னுடைய இன்னருள் பெற்றவனே
தேர்ந்தரிஷி ஆகின்றான் பிரம்மஞானி ஆகின்றான்
செல்வங்கள் மட்டுமல்ல பல்வளங்கள் பெறுகின்றான்
பல்விதமாய்ப் பாரோர்க்குப் பரிந்துதவும் தேவியாம்
கலைமகளே எங்களுக்கும் செல்வங்களை அருளிடுவாய்.

3. உள்ளுணர்வை எனக்கு இந்திரன் அருளட்டும்
நல்லறிவை தேவியாம் சரஸ்வதி அருளட்டும்
அழகிய தாமரை மாலைகள் அணிந்த
அச்வினி குமாரர்கள் புத்தியை அருளட்டும்.

4. இந்திரலோக மாதரிடம் இருக்கின்ற உள்ளுணர்வும்
கந்தர்வ மக்களது மனதிலுள்ள ஆற்றலும்
தெய்வீக வேதத்தின் ஞானமாக வெளிப்பட்டு
நறுமணம் போலவே வீசுகின்ற உள்ளுணர்வும்
அருள்தனையே என்னிடம் அளவின்றி நிறைக்கட்டும்.

5. உள்ளுணர்வைத் தருபவளே நறுமணமாய் நிறைபவளே
உலகத்தைச் சோதித்து அறிவதிலே வல்லவளே
வலிமையின் இருப்பிடமே என்றென்றும் நிலைத்தவளே
பால்முதலிய செல்வத்தால் என்னையே வளர்ப்பவளே

மேதாதேவியே மலர்ந்த முகத்துடன் வந்தெனக்கு
தீதகற்றி நன்மையே செய்தருள வேண்டுகிறேன்.

6. அறிவொளியும் மக்கள் செல்வமும் உள்ளுணர்வும்
அக்கினிதேவன் எனக்குத் தந்தருள் செய்யட்டும்
மக்கள் செல்வமும் புலனடக்கும் வலிமையும்
எக்கணமும் இந்திரன் தந்தருள் செய்யட்டும்
உள்ளுணர்வும் மக்கள் செல்வமும் பகைநடுங்கும்
உடல்வலியும் சூரியதேவன் தந்தருள் செய்யட்டும்.

அறிந்திடுவோம் ஆன்மாவை
அதற்காகப்' பரம்பொருளை
அனுதினமும் தியானிப்போம்
அந்தப் பரம்பொருளே நம்முடைய
ஆற்றலைத் தூண்டி அருள்புரியட்டும்.



9. துர்க்கா தேவி துதி (துர்க்கா ஸூக்தம்)

மக்களின் துன்பங்களையும், தடைகளையும் நீக்குபவள் துர்க்கா தேவி. ரிக் வேதத்தில் இந்தத் துதிகள் அக்கினி தேவனைத் துதிப்பதாக அமைந்துள்ளன. தைத்திரீய ஆண்யகத்தில் இவை துர்க்கா ஸூக்தம் கீதம் என்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது. துதிப்போம் துயர் துடைப்பாள், குறைதீர்ப்பாள் துர்க்கா தேவி.

வடமொழி (தைத்திரீய ஆரண்யகம்).

ஓம் ஜாதவேதஸே ஸுனவாம ஸோம மராதியதோ
நிதஹாதி வேத |
ஸ ந: பர்ஷததி துர்காணி விச்வா நாவேவ ஸிந்தும்
துரிதாத்யக்னி: ||1||

தாமக்னிவர்ணாம் தபஸா ஜ்வந்தீம் வைரோசனீம் கர்ம:
பலேஷு ஜுஷ்ட்டாம் |
துர்காம் தேவீக்ம் சரணமஹம் ப்ரபத்யே ஸுதரஸி
தரஸே நம: ||2||

அக்னே த்வம் பாரயா நவ்யோ அஸ்மான் ஸ்வஸ்தி
பிரதிதுர்காணி விச்வா |
பூச்ச ப்ருத்வீ பஹிலா ந உர்வீ பவா தோகாய தனயாய
சம்யோ ||3||

விச்வானி நோ துர்கஹா ஜாதவேதஸ் ஸிந்தும் ந நாவா
துரிதாதி பர்ஷி |
அக்னே அத்ரிவன் மனஸா க்ருணானோSஸ்மாகம்
போத்யவிதா தனூனாம் ||4||

ப்ருதனா ஜிதக்ம் ஸஹமானமுக்ரமக்னிக்ம் ஹுமேவ
பரமாத் ஸதஸ்தாத் |
ஸ ந: பர்ஷததி துர்காணி விச்வா க்ஷாமத்தேவோ
அதிதுரிதாத்யக்னி: ||5||

ப்ரத்னோஷி கமீட்யோ அத்வரேஷு ஸனாச்ச ஹோதா
நவ்யச்ச ஸத்ஸி |
ஸ்வாம் சாக்னே தனுவம் பிப்ரயஸ்வாஸ்மப்யம் ச
ஸௌபகமாயஜஸ்வ ||6||

கோபிர்ஜுஷ்ட்ட மயுஜோ நிஷிக்தம் தவேந்த்ர
விஷ்ணோரனு ஸஞ்சரேம |
நாகஸ்ய ப்ருஷ்ட்டமபி ஸம்வஸானோ வைஷ்ணவீம்
லோக இஹ மாதயந்தாம் ||7||

ஓம் காத்யாயன வித்மஹே கன்யாகுமாரி தீமஹி |
தன்னோ துர்கி ப்ரசோதயாத் ||

தமிழ்

1. அக்கினி தேவனே! சோமத்தைப் பிழிந்து
அதனுடைய ரசத்தை உமக்குப் படைக்கிறோம்
எங்கள் வாழ்க்கையில் வருகின்ற தடைகளை
அக்கினி தேவனே எரித்துஎம்மைக் காக்கட்டும்.
படகுமூலம் கடலைக் கடக்கச் செய்வதுபோல்
பலவிதமாம் துன்பங்கள் தவறுகளில் இருந்தும்
அக்கினி தேவனே எங்களைக் காக்கட்டும்.

2. தீவண்ணம் கொண்டவளே! தவத்தால் ஒளிர்பவளே!
இறைவனுக்கு உரியவளே!
செய்யும் செயல்களும் அவற்றின் பலனாம் ஆற்றலாய்
உறைபவளே!
துன்பக் கடலில் இருந்து எங்களைக் கரையில் சேர்ப்பவளே!
துர்கா தேவியே உன்னைச் சரணடைந்தோம்
துதித்து வணங்கிடும் எங்களைக் காத்திடுவாய்.

3. அக்கினி தேவனே! போற்றுதற்கு உரியவன்நீ
ஆனந்தம் அளிக்கின்ற வழிகளின் மூலமாய்
எங்களை எல்லாத் துயர்களுக்கும் அப்பால்
எடுத்துச் சென்றே எம்மைக் காத்திடுவாய்
எங்கள் ஊரும் நாடும் உலகமும்
மங்காத வளங்கள் பலபெற்று செழிக்கட்டும்
எங்கள் பிள்ளைகள் பேரன்கள் பேத்தியர்க்கும்
மங்களமும் மகிழ்ச்சியும் தருபவனாய் இருந்திடுவாய்.

4. துன்பங்கள் அனைத்தையும் அழிக்கும் அக்னிதேவா
துயர்க்கடலில் தத்தளிக்கும் எங்களை நீயே
கருணைப் படகிலேற்றிக் காத்துக் கரைசேர்ப்பாய்
எங்கள் தேகங்களைக் காப்பவனும் நீயே
எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கட்டும் என்று
நல்லமனம் கொண்டு எப்போதும் வேண்டுகின்ற
அத்ரி முனிவரைப்போல் எங்கள் நன்மையை
அக்னி தேவனே எப்போதும் நினைத்திடுவாய்.

5. பகைவர் படைகளைத் தாக்கி அழிப்பவனே!
சபையின் மிகவும் உயர்ந்த இடத்திலிருந்து
அக்னி தேவனே உன்னை அழைக்கின்றோம்
உக்கிரமான தன்மையனே இங்கே எழுந்தருளும்
அனைத்து துன்பங்கள் எல்லாத் தவறுகள்
அழியக் கூடியவை இவைகளுக்கு அப்பால்
எங்களை எடுத்துச் சென்று காத்தருள்வீர்.

6. வேள்வியில் புகழப்படும் அக்கினி தேவனே!
வேள்விகள் செய்பவரில் பழையவனே புதியவனே

உனது உருவமாய் இருக்கின்ற எங்களுக்கு
உள்ளக் களிப்பைத் தந்தருள் செய்திடுவாய்
எல்லாப் பக்கங்களில் இருந்தும் நன்மையை
எங்களுக்கு நீயே கொண்டுவந்து தந்திடுவாய்.

7. எங்கும் நிறைந்தவராய் பாவம் அற்றவராய்
இயங்கும் இறைவா உம்மையே நாங்கள்
ஏராளப் பசுக்களுடன் செல்வமும் அடைந்து
பேரானந்தம் பெற்றிடவே பின்தொடர்ந்து வருகின்றோம்
திருமால் உருவமான தேவியிடம் நாங்கள்
மருவின்றி கொண்டுள்ள பக்தியைக் கருதியே
உயர்ந்த சுவர்க்கத்தில் வாழ்கின்ற தேவர்கள்
உலகில் எங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கட்டும்.

ஓம். காத்யாயனி தேவியை அறிந்து துதிப்போம்
கன்னியா குமரியாம் தேவியை தியானிப்போம்
துர்க்கா தேவியே நம்முடைய உள்ளத்தைத்
தூண்டியே நமக்கு நன்மையை நல்கட்டும்.



10. ஸ்ரீராமர் போற்றித் துதி

அவதார மூர்த்தியாக இருந்தும் மானிடனைப் போலவே வாழ்ந்து காட்டி உதாரண புருஷராக இருந்தவரே ஸ்ரீராமர். "ராம" என்ற இரண்டெழுத்து நாமமே பாவம் போக்கி நன்மையை நல்கும். அவரைப் போற்றித் துதிப்போம்.

வடமொழி (ஸ்ரீராம பூர்வதாபின்யுபநிஷத்து)

தர்மமார்க்கம் சரித்ரேண ஞானமார்க்கஞ்ச நாமத: |
ததா த்யானேன வைராக்யம் ஐச்வர்யம் ஸ்வஸ்ய பூஜனாத் |
ததா ராத்யஸ்ய ராமாக்ய புவிஸ்யாயத தத்வத: |
யதைவ வட பீஜஸ்த்த: ப்ராக்ருதச்ச மஹாத்ரும: |
ததைவ ராம பீஜஸ்த்தம் ஜகதேதச் சராசரம் ||

உத்பன்ன: ஸீதயா பாதி சந்த்ரச் சந்த்ரிகயா யதா |
ப்ரக்ருத்யா ஸஹித: ச்யாம: பீதவாஸா ஜடாதர: |
த்விபுஜ: குண்டலி ரத்ன-மாலீ தீரோ தனுர்த்தர: |
ப்ரஸன்ன வதனோ ஜேதா த்ருஷ்ட்யஷ்டக விபூஷித: |
ப்ரக்ருத்யா பரமேச்வர்யா ஜகத்யோன்யாங்கிதாங்க ப்ருத் |
ஹேமாபயா த்வியுஜயா ஸர்வாலங்க்ருதயா சிதா |
ச்லிஷ்ட: கமலதாரிண்யா புஷ்ட: கோஸலஜாத்மஜ: ||

காமரூபாய ராமாய நமோ மாயாமயாய ச |
நமோ வேதாதி ரூபாய ஓங்காராய நமோ நம: |
ரமாதராய ராமாய ஸ்ரீராமாயாத்மமூர்த்தயே |
ஜானகீதேஹ பூஷாய ரக்ஷோக்னாய சுபாங்கினே |
பத்ராய ரகுவீராய தசாஸ்யாந்தக ரூபிணே ||

போ தசாஸ்யாந்தகாஸ்மாகம் ரக்ஷாம் தேஹி ச்ரியஞ்ச தே |
ஏவம் பூதம் ஜகதாதாரபூதம் ராமம் வந்தே சச்சிதானந்த ரூபம் |
கதாஸீ சங்காப்ஜதரம் பவாரிம் ஸ யோ
த்யாயேன் மோக்ஷமாப்னோதி ஸர்வ: ||

தமிழ்

தர்மவழியில் வாழ்ந்துகாட்டி பெயரில்ஞான வழியைக்காட்டி
பூஜிப்போர்க்கும் தியானிப்போர்க்கும் வைராக்யம் செல்வமளித்து
பூவுலகில் தத்துவமாய் விளங்கும் ஸ்ரீராமா போற்றி
கடுகைவிடச் சிறியதாய்க் காணுகின்ற விதையிலே
விழுதுவிட்டுப் பெரியதாய் வளரும்ஆல மரம்தானே
உறைந்திருப்பது போலவே "ராம"எனும் நாமத்தில்
உலகனைத்தும் அடக்கியுள்ள உத்தமரே போற்றி.
கோசலையின் திருமகனாம் நீலமேக வண்ணராம்
குண்டலமும் நல்ரத்தின மாலைகளும் தரித்தவராம்
மஞ்சள்வண்ணப் பட்டாடையும் மணிமுடியும் துலங்கிடவே
மலர்ந்த முகத்தோடு வில்லேந்திய கரத்தவராம்
சந்திரனும் நிலவும்போல ஸீதையுடன் ஸ்ரீராமரே
மந்திரிகள் எண்மருடன் விளங்குகின்ற வீரராம்.
அகிலத்தின் அன்னையாம் அலங்கார வல்லியாம்
அழகியஇரு கரங்களிலே தாமரைமலர் தரித்தவளாம்

பரமேச்வரியாம் பிரகிருதியை மடிமேலே அணைத்தபடி
பிரகாசமாய்க் காட்சிதரும் வெற்றிச் செல்வா போற்றி.
காமத்தின் உருவமாயும் மாயத்தின் உருவமாயும்
வேதத்தின் வடிவமாயும் ஓங்கார வடிவமாயும்
திருமகளைத் திருமார்பிலே தாங்கியே மகிழ்பவரே
திருவவதார ஆத்மமூர்த்தியே ஸ்ரீராமா போற்றி.
அன்னை ஜானகிமேனிக்கு அணியாகத் திகழ்பவரே
அழகின் திருவுருவே அரக்கரை அழித்தவரே
மங்கள நாயகரே ராவணனை ஒழித்தவரே
எங்களைக் காத்திடும் ரகுவீரா போற்றி.
சகலமான உலகிற்கும் ஆதார உருவமே
சச்சிதானந்த வடிவமே ஸ்ரீராமா போற்றி.
சங்கும் வாளும் தாமரையும் கதையும்
தாங்கியே பிறப்பையும் இறப்பையும் ஒழிக்கும்
மங்களமாய் விளங்கும் பகவானைத் தியானித்து
மோட்சம் அடையவே போற்றித் துதித்திடுவோம்.

புண்ணியத்தலமாகிய காசியிலே சிவபெருமான் ஸ்ரீராம மந்திரஜபம் செய்தபோது பகவான் ஸ்ரீராமர் காட்சியளித்து அருளியது கீழே உள்ளது.

வடமொழி

க்ஷேத்ரே அஸ்மின் யோஅர்ச்சயேத் பக்த்யா
மந்த்ரேணானேன மாம் சிவ |
ப்ரம்மஹத்யாதி பாபேப்யோ மோக்ஷயிஷ்யாமி மா சுச: |
த்வத்தோ வா ப்ரஹ்மணோ வாபி யே லபந்தே ஷடக்ஷரம் |
ஜீவந்தோ மந்த்ரஸித்தா: ஸ்யுர்—முக்தா மாம் ப்ராப்னுவந்தி தே |
முமுர்ஷோர் தக்ஷிணே கர்ணே யஸ்ய கஸ்யாபி வா ஸ்வயம் |

பிரம்மா போற்றித் துதித்தது

ஓம் யோ வை ஸ்ரீராமச்சந்த்ர:
ஸ பகவான் அத்வைத — பரமானந்த ஆத்மா
பூர்ப்புவஸ்தஸ்மை வை நமோ நம:

தமிழ்

ஸ்ரீராமர் காசியில் காட்சியளித்து அருளியது

புண்ணியத்தலமாம் இந்தக்காசிநகரினிலே
நண்ணிய பக்தியுடன் ராம் ராமாய நம: என்று
எண்ணியே என்னை வணங்கித் துதிப்போர்கள்
பண்ணிய பாவங்கள் பிரம்மஹத்தி தோஷங்கள்
அண்டாமல் அவர்களை நான் விடுவித்துக் காத்திடுவேன்
சிவனிடம் இருந்தோ பிரம்மனிடம் இருந்தோ
வழிவழியாய் வந்த இந்த ஆறெழுத்து மந்திரத்தைப்
பெறுபவர் மந்திரசித்தி பெற்றே வாழ்ந்திருந்து
இறுதியில் என்னருளால் முக்தியே அடைந்திடுவர்
இறக்கும் தருவாயில் எவராய் இருந்தாலும்
இந்த என் மந்திரத்தை அவர் வலது காதினிலே
முக்கண்ணன் உபதேசம் செய்து அருளினால்
முக்தியை அவர்களே அடைவதும் நிச்சயம்.
நானிலத்தோர் நலம்பெறவே ஸ்ரீராமபிரான் அருளிய
நல்லதோர் மந்திரமாம் ராம் ராமாயநம: என்பதனை
நாள்தோறும் நாமும் நல்தூய மனதுடனே
நாவாரப் போற்றியே துதித்து நலம்பெறுவோம்.

பிரம்மா போற்றித் துதித்தது

பாரினில் அவதரித்த ஸ்ரீராம சந்திரரே
பகவான் எனஅறிந்து போற்றித் துதிக்கிறேன்
இரண்டற்ற பரமானந்த ஆத்மாவே போற்றிபோற்றி.
பரந்துபட்ட பூலோகம் புவர்லோகம் ஸுவர்லோகம்
அனைத்துமாய் விளங்குகின்ற ஸ்ரீராமா போற்றி போற்றி.



11. சரபேஸ்வரர் துதி

(பிரம்மா பைப்பலாதருக்குக் கூறியது இது. மஹாவிஷ்ணு தம் பக்தன் பிரகலாதனுக்காக நரசிம்மாவதாரம் எடுத்து ஹிரண்ய கசிபுவை வதம்

செய்தபிறகும் தம் உக்ரம் தணியாமல் இருந்தபோதுஅதைத் தணித்து பழையபடி சாந்தமடைவதற்காகவே சிவபெருமான் சரபேஸ்வரராக கோரமான வடிவு எடுத்தார் என்பது புராண வரலாறு)

வடமொழி (சரபோபநிஷத்)

ப்ரபும் வரேண்யம் பிதரம் மஹேசம் யோ
ப்ரஹ்மாணம் விததாதி தஸ்மை |
வேதாம்ச்ச ஸர்வான் ப்ரஹிணோதி சாக்ர்யம்
தம் வை ப்ரபும் பிதரம் தேவதானாம் ||1||

நமாமி விஷ்ணோர் ஜனகம் தேவமீட்யம்
யோSஅந்தகாலே ஸர்வ லோகான் ஸம்ஜஹார |
ஸ ஏக: ச்ரேஷ்டச்ச ஸர்வ சாஸ்தா ஸ ஏவ வரிஷ்டச்ச ||2||

யோ கோரம் வேஷமாஸாத்ய சரபாக்யம் மஹேச்வர: |
ந்ருஸிஹ்மம் லோக ஹந்தாரம் ஸஞ்சகான மஹாபல: ||3||

க்ருபயா பகவான் விஷ்ணும் விததார நகை: கரை: |
சர்மாம்பரோ மஹாவீரோ வீரபத்ரோ பபூவ ஹ ||4||

ஸ ஏகோ ருத்ரோ த்யேய: ஸர்வேஷாம் ஸர்வ ஸித்தயே |
யோ ப்ரஹ்மண: பஞ்சவக்த்ரஹந்தா தஸ்மை
ருத்ராய நமோ அஸ்து ||5||

யோ வாம பாதேன ஜகான காலம் கோரம்
பபே(அ)தோ ஹால ஹலம் தஹந்தம் |
தஸ்மை ருத்ராய நமோ அஸ்து ||6||

யோ வாம பாதார்ச்சித – விஷ்ணு நேத்ரஸ்தஸ்மை
ததௌ சக்ரமதீவ ஹ்ருஷ்ட: |
தஸ்மை ருத்ராய நமோ அஸ்து ||7||

அணோரணீயான் மஹதோ மஹீயானாத்மா(அ)ஸ்ய
ஜந்தோர் நிஹிதோ குஹாயாம் |
தமக்ரதும் பச்யதி வீதசோகோ தாது:
ப்ரஸாதான் மஹிமானமீசம் ||8||

ஓம் தஸ்மை மஹாக்ராஸாய மஹா தேவாய சூலினே |
மஹேச்வராய ம்ருடாய தஸ்மை ருத்ராய நமோ அஸ்து ||9||

சரா ஜீவாஸ்ததங்கேஷு பாதி நித்யம் ஹரி: ஸ்வயம் |
ப்ரஹ்மைவ சரப: ஸாக்ஷான் மோக்ஷதோ(அ)யம் மஹாமுனே ||10||

ஏதத் பைப்பலாதம் மஹாசாஸ்த்ரம் யோ அதீதே
ச்ராவயேத் த்விஜ:
ஸ ஜன்ம மரணேப்யோ முக்தோ பவதி ப்ரஹ்மைவ பவதி ||11||

இதி சரபோபநிஷத் ஸமாப்தா

தமிழ்

1, 2 பிரபுவாகச் சிறந்து விளங்கும் மகேச்வரா
பிரம்மாவைப் படைத்தவரே உலகத்தின் தந்தையே
வேதங்கள் அனைத்தையும் அயனுக்கு அருளியவரே
தேவர்க்கும் திருமாலுக்கும் தந்தையான தலைவரே
புகழ்ந்து போற்றத்தக்க பிரபுவாய் உள்ளவரே
யுகம்முடியும் காலத்தில் அனைத்துலகும் அழிப்பவரே
அனைவர்க்கும் மேம்பட்டுச் சிறந்தவராய்த் திகழ்பவரே
அடக்கியாளும் ஒருவராம் ஆதிதேவா வணங்குகிறேன்.

3. உடல்வலிமை மிகுந்தவராம் மகேச்வர தேவரே
உலகத்தை அழித்திட்ட நரசிம்ம மூர்த்தியை
கோரமான வடிவுடைய சரபேஸ்வர மூர்த்தியாகி
வீரத்துடன் வதைத்துக் காத்தவரே வணங்குகிறேன்.

4. நரசிம்ம அவதாரம் எடுத்தவராம் விஷ்ணுவையே
இரக்கம் கொண்ட மனதுடன் மாற்றிடவே
கூரிய நகங்களால் கிழித்தவராம் பகவானே
தோலாடை உடுத்திய மகாவீர புருஷனாய்
வீரபத்ரர் என்றுபுகழ் பெற்றவரே போற்றுகிறேன்.

5. காலனைக் கழலணிந்த இடக்காலால் வீழ்த்தியவரே
ஆலகால விஷத்தையே அமுதம்போல் அருந்தியவரே
ருத்திர மூர்த்தியே வணங்கித் துதிக்கின்றேன்.

7. திருவடியை மலர்கொண்டு அர்ச்சிக்கும் வேளையில்
ஒருமலர் குறையவே தம்முடைய கண்ணையே
மலராக எடுத்து திருமால் அர்ச்சிக்க
மகிழ்ச்சிப் பெருக்கால் சக்கர ஆயுதத்தை
மனமுவந்து விஷ்ணுவுக்கு அளித்திட்ட ருத்ரரே
மனமுருகி உம்மையே வணங்கித் துதிக்கின்றேன்.

8. அணுவுக்கு அணுவாயும் பெரிதுக்குப் பெரிதாயும்
அனைத்து உயிர்களின் இருதயக் குகையிலே
மறைந்து இருந்தபடி செயலுக்கும் அப்பால்
மகிமையுள்ள ஆத்மாவாய் விளங்கிடும் ஈச்வரரை
அந்தரங்க பக்தியின் தெளிவால் சோகத்தை
அகற்றியே கடந்தவன் காண்பது உண்மையே.

9. மகாதேவரே சூலபாணியே மங்களம் அளிப்பவரே
மகேச்வரரே ருத்ரமூர்த்தியே வணங்கித் துதிக்கின்றேன்.

10. சரா: என்னும் ஜீவர்களின் உடல்களில்
ஹரியாக பிரம்மம் பாதியென ஒளிவீச
சரபம் என்றே பெயரைப் பெற்றவரே
நேரிலே மோக்ஷம் அளிப்பவரே துதிக்கின்றேன்.

(துதிப்பதன் பயன்)

11. பைப்பலாத மகாசாஸ்திரம் எனப்படும் இதனையே
பயிற்சி செய்பவரும் பயிற்சி அளிப்பவரும்
பிறப்பும் இறப்பும் நீங்கியே முக்தி எய்தி
பிரம்மமாக ஆகிறார் என்கிறது உபநிஷதம்.



12. தக்ஷிணாமூர்த்தி துதி

முன்பொருசமயம் சௌனகர் முதலிய முனிவர்கள் ஸத்ரயாகம் செய்தபோது மார்க்கண்டேயரிஷி அங்கு வந்தார். அவரிடம், "தாங்கள் சிரஞ்சீவியாகவும், ஆனந்த அனுபவம் பெற்றவராயும் எப்படி விளங்குகிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். அதற்கு அவர், "பரம ரஹஸ்ய சிவ தத்துவ

ஞான தக்ஷிணாமூர்த்தியாக விளங்கும் சிவன் உலக முடிவுகாலத்தில் அனைத்தையும் தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டு பிரகாசிக்கிறார். அவரையே நான் துதிக்கிறேன். அதை உங்களுக்கும் உரைக்கிறேன்'' என்றுகூறி உபதேசித்தார். அந்தத் துதிகளே கீழே உள்ளவை. நாமும் துதித்து, குருவருள் பெறுவோம். குறைகள் தீரும்.

வடமொழி

1. ஸ்படிக ரஜதவர்ணம் மௌக்திகீம் அக்ஷமாலாம்
அம்ருதகலச வித்யாம் ஞானமுத்ராம் கராக்ரே |
தகத –முரககக்ஷம் சந்த்ரசூடம் த்ரிநேத்ரம்
வித்ருதவிவிதபூஷம் தக்ஷிணாமூர்த்தி மீடே ||

2. முத்ராம் பத்ரார்த்ததாத்ரீம் ஸ பரசு ஹரிணம்
பாஹூபிர் பாஹிமேகம் ஜான்வாஸக்தம்
ததானோ புஜகபில ஸமாபத்த கக்ஷ்யோ வடாத: |
ஆஸீனச் சந்த்ரகண்ட – ப்ரதிகடித – ஜடாக்ஷீர
கௌரஸ்த்ரிநேத்ரோ தத்யாதாத்ய சுகாத்யைர்
முனிபிரபிவ்ருதோ பாவசுத்திம் பவோ ந: ||

3. பஸ்மவ்யாபாண்டுராங்க:
சசிசகலதரோ ஞான முத்ராக்ஷமாலா வீணாபுஸ்தைர்
விராஜத் கரகமலதரோ யோக பட்டாபிராம:
வ்யாக்யா பீடே நிஷண்ணோ முனிவர நிகரை:
ஸேவ்யமான: ப்ரஸன்ன: ஸவ்யால:
க்ருத்திவாஸா: ஸததமாவதுநோ தக்ஷிணாமூர்த்தி ரீச ||

4. வைராக்ய – தைலஸம்பூர்ணே பக்திவர்த்தி ஸமன்விதே |
ப்ரபோத பூர்ணபாத்ரே து ஜ்ஞப்தி தீபம் விலோகயேத் ||

5. ஸர்க்காதி காலே பகவான் விரிஞ்சி ரூபாஸ்யைனம்
ஸர்க்க ஸாமர்த்ய – மாப்ய |
துதோஷ சித்தே வாஞ்சிதார்த்தச்ச லப்த்வா
தன்ய: ஸோபாஸ்யோ பாஸகோ பவதி தாதா ||

6. ய இமாம் பரமரஹஸ்ய சிவதத்வ வித்யாமதீதே ஸ
ஸர்வ பாபேப்யோ முக்தோ பவதி |
ய ஏவம் வேத ஸ கைவல்யமனுபவதீத் – யுபநிஷத் ||

தமிழ்

1. சுத்தமான படிகம்போல வெண்ணிறம் உடையவரே
முத்துகள் கோத்துள்ள அக்ஷமாலை ஒன்றையும்
வித்தையின் வடிவமான அமிருதக் கலசமும்
ஞானமாம் முத்திரையும் கைகளிலே தரிப்பவரே
பாம்புதனை உடம்பினிலே சுற்றியே அணிந்தவரே
பால்நிலா தலையினிலே சூடியுள்ள தேவதேவா
முக்கண் முதல்வரே பலவிதமாம் அணிகளையே
முனைப்பாய் அணிந்தபடி ஒளியுடனே திகழ்பவரே
தக்ஷிணா மூர்த்தியே போற்றித் துதிக்கின்றேன்.

2. மங்களங்கள் தந்தருளும் அபயமாம் முத்திரையும்
மானையும் பரசுவையும் கரம்மூன்றில் ஏந்தியே
மற்றொரு கரத்தையே முழந்தாளில் வைத்தபடி
மகிழ்வுடன் பாம்பையே கயிறுபோல் கட்டியும்
பால்போன்ற வெண்ணிற ஒளியினையே உடையவராய்
ஆலமரம் ஒன்றினது அடியினிலே அமர்ந்தவரே
சுகமுனிவர் போன்றோர்கள் புடைசூழ இருப்பவரே
முக்கண்கள் படைத்தவரே ஆதியான பரம்பொருளே
பக்தர்க்கே பரிசுத்த பாவனையை அருளிடுக.

3. விபூதிதனைப் பூசியுள்ள வெண்ணிற மேனியரே
சந்திரனின் கலையையே சிரசிலே தரித்தவரே
கமலமாம் கரங்களிலே அக்ஷமாலை வீணையும்
புத்தகமும் ஞானமாம் முத்திரையும் பிடித்தவரே
யானையின் தோலையே ஆடையாய் உடுத்தவரே
பாம்பையே நகையாக கழுத்திலே பூண்டவரே
யோகமுடை பட்டாபி ராமராகத் திகழ்பவரே
வியாக்யான பீடத்தில் எழுந்தருளி யுள்ளவரே
ஒப்பில்லா முனிவர்கள் வணங்குகின்ற ஈச்வரரே
தக்ஷிணா மூர்த்தியே எப்பொழும் எங்களையே
தப்பாமல் காத்துஅருள் புரிந்திடவே வேண்டுகிறோம்.

4. வைராக்யம் என்கின்ற எண்ணெய் நிறைந்ததும்
உயர்பக்தி என்கின்ற திரியுடன் கூடியுள்ள

ஞானபோதம் நிரம்பிய பாத்திரத்தில் ஒளிவீசும்
ஞானதீபம் எனவிளங்கும் தக்ஷிணா மூர்த்தியை
நாள்தோறும் தரிசித்துப் போற்றியே வணங்குவோம்.

5. படைப்புத் தொழிலைத் தொடங்கிடும் வேளையில்
பகவான் பிரம்மா தக்ஷிணா மூர்த்தியை
போற்றித் துதித்து வேண்டிய பின்னரே
படைக்கும் திறமையைப் பெற்றுமிக மகிழ்ந்தார்
அவரருள் புகழ்ந்து பரப்பிடும் நான்முகன்
அவனியோர் வணங்கும் உயர்வுடன் உள்ளார்.

6. மிகவும் ரகசியமான இந்தசிவ தத்துவத்தை
மனதார தியானித்து போற்றித் துதிப்பவர்
மண்ணுலகில் பாவமெல்லாம் நீங்கியே இன்புறுவர்.
உன்னத தக்ஷிணா மூர்த்தியின் மகிமையை
உள்ளபடி அறிந்தவர் முக்தியின்பம் அனுபவிப்பர்
உலகோர்க்கு இவ்வாறு உபநிஷதம் உரைக்கிறது.

தக்ஷிணாமூர்த்தியின் 24 எழுத்துள்ள மந்திரம்

"ஓம் நமோ பகவதே தக்ஷிணாமூர்த்தயே
மஹ்யம் மேதாம் ப்ரக்ஞாம் ப்ரயச்ச ஸ்வாஹா:"

தஷிணாமூர்த்தி நவாக்ஷர (9 எழுத்து) மந்திரம்

"ஓம் அம்அ: சிவாய நம: ஓம்."



13. தேவர்களை வழிபடும் சாந்தி துதி

(குறிப்பு: பொதுவாக உபநிஷதங்கள், ஸூக்தங்கள் (துதிகள்) படிக்கும்போது ஆரம்பத்திலும், முடிவிலும் இவை ஓதப்படுகின்றன. இதன் விளக்கம் முடிவில் தரப் பட்டுள்ளது).

வடமொழி

ஓம் சன்னோ மித்ர: சம் வருண: |
சன்னோ பவத்வர்யமா |
சன்னோ இந்த்ரோ ப்ருஹஸ்பதி: |
சன்னோ விஷ்ணுருருக்ரம: |
நமோ ப்ரஹ்மணே |
நமஸ்தே வாயோ |
த்வமேவ ப்ரத்யக்ஷம் ப்ரஹ்மாஸி |
த்வாமேவ ப்ரத்யக்ஷம் ப்ரஹ்ம வதிஷ்யாமி |
ரிதம் வதிஷ்யாமி |
ஸத்யம் வதிஷ்யாமி |
தன்மாமவது | தத்வக்தாரமவது |
அவது மாம் | அவது வக்தாரம் ||

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

ஓம். மித்ரதேவனே எமக்கு நன்மை செய்தருளுக
வருணதேவனே எமக்கு நன்மை செய்தருளுக
அர்யமானே எமக்கு நன்மை செய்தருளுக
இந்திரனும் பிரகஸ்பதியும் நன்மை செய்தருளட்டும்
பிரம்மதேவனே உம்மை வணங்கியே துதிக்கிறேன்
வாயுதேவனே உம்மை வணங்கியே துதிக்கிறேன்
கண்கண்ட தெய்வமாக நீயே இருப்பதனால்
கண்கண்ட தெய்வமென உன்னையே போற்றுகிறேன்.
கண்ணால்நாம் காணுகின்ற காட்சியாய் விளங்குகின்ற
உண்மையாம் ரிதமே உன்னை நான் போற்றுகிறேன்.
கண்களுக்கு எட்டாத காட்சியாய் அமைந்திருக்கும்
உண்மையாம் ஸத்யமே உன்னை நான் போற்றுகிறேன்.
அத்தகைய பரம்பொருள் என்னைக் காக்கட்டும்.
அந்தப் பரம்பொருள் ஆசானைக் காக்கட்டும்.
என்னையும் காப்பாராக. ஆசிரியரையும் காப்பாராக.

மூவகையிலும் அமைதி நிலவட்டும்.

மேலே காணப்பட்ட சாந்தி மந்திரத்தின் விளக்கம்

நம் முன்னோர்கள் இயற்கை சக்திகளையே தேவதைகளாக வழிபட்டனர் என்பதனை இந்த சாந்தி மந்திரமே தெளிவாகத் தெரிவிக்கிறது. ஒவ்வொரு தேவதையும் உலகில் ஒவ்வொன்றை இயக்குவதாகக் கொண்டு போற்றித் துதித்தனர். மேலே வணங்கப்படும் மித்ரன் பிராணனுக்கும், பகலுக்கும் அபிமானி தேவதையாகக் கொள்ளப்பட்டதைப் போலவே வருணன் இரவுக்கும் பிராணனின் அம்சமான அபிமானி தேவதையாகத் துதிக்கப்படுகிறார். அர்யமான் கண்ணுக்கும், சூரியனுக்கும் அபிமானி தேவதை. இந்திரன்-கைகளுக்கும், வலிமைக்கும். பிருகஸ்பதி-வாக்கிற்கும், புத்திக்கும். விஷ்ணு - பாதங்களுக்கு.

சூரியன் கிழக்கில் உதிப்பதும், மேற்கில் மறைவதும் நாம் நாள்தோறும் கண்ணால் காணும் வியாவகாரிக (நடைமுறை) உண்மை. இது போன்றவைகளே ரிதம் என்ற உண்மையைக் குறிக்கிறது. ஆனால் சூரியன் உதிப்பதோ, மறைவதோ இல்லை என்பதும் உணர்ந்து அறிந்து கொள்ளும் பாரமார்த்திக உண்மை. இத்தகையவைகளே ஸத்யம் என்ற உண்மையைக் குறிக்கிறது. இதைப்போலவே உலகமும் அதன் இயக்கங்கள் அனைத்தும் வியாவகாரிக உண்மையாகிய ரிதம். அதனை இறைவன் பின்னின்று இயக்குகிறான் என்பது பாரமார்த்திக உண்மையாகிய ஸத்யம். ஆகவேதான் இரண்டையும் முன்னோர் போற்றி வணங்கி அதன்மூலம் நல்வாழ்வு பெற்றனர். நாமும் அவ்வாறே துதித்துக் குறையின்றி நல்வாழ்வு வாழ்வோம்.



14. இறை பக்தி வேண்டும் துதி

உலகத்தை இயக்குகின்ற சக்தியாம் இறைவனிடம் பக்தி இருந்தால்தான் உள்ளம் தூய்மையடையும், தர்மவழியில் நடக்கவும் வழிகாட்டும், புலன்களையும் நல்வழிப்படுத்தும். நாள்தோறும் இந்தத் துதி சொல்லி நலம் பெறுவோமாக.

வடமொழி (கேன, சாந்தோக்கிய உபநிஷதங்கள்)

ஓம் ஆப்யாயந்து மமாங்கானி வாக்ப்ராணச்சக்ஷு
ச்ரோத்ரமதோ பலமிந்த்ரியாணி ச ஸர்வாணி |
ஸர்வம் ப்ரஹ்மௌபநிஷதம் மாஹம்
ப்ரஹ்ம நிராகுர்யாம் மா மா ப்ரஹ்ம
நிரோக ரோதனிராகரணமஸ்து
அனிராகரணம் மேSஸ்து |
ததாத்மனி நிரதே ய உபநிஷத்ஸு
தர்மாஸ்தே மயி ஸந்து தே மயி ஸந்து ||

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

எல்லாம் இறைவன் என்கின்ற கருத்தையே
எல்லா உபநிஷத மந்திரங்கள் மொழியும்
எல்லாம் வல்ல இறைவனே என்னுடைய
எல்லா உறுப்புகளாம் கண்களும் காதுகளும்
சொல்லும் உயிரும் மற்றும் உள்ள
எல்லாப் புலன்களும் ஆற்றலுடன் விளங்கட்டும்
இறைவனை நான்என்றும் மறுக்காது இருக்கவும்
இறைவன் எனக்கருள மறுக்காது இருக்கவும்
இறைவன் மறுப்பும் என்னுடைய மறுப்பும்
ஒருபோதும் இல்லாது இருக்கஅருள் புரியட்டும்
இத்தகைய ஆன்மாவை நாடுகின்ற எனக்கு
உத்தம உபநிஷதம் உரைக்கின்ற தர்மங்கள்
உள்ளத்தில் குடிகொள்ள உம்மையே வேண்டுகிறேன்.



15. முழுமையான இறைவன் துதி

இறைவனது தன்மையை உணர்ந்து வழிபடுவதற்கு ஆதாரமாக உள்ள துதி இது. மிகவும் உயர்ந்த கருத்தை மிக எளிதாகக் கூறி வழிபடத் துணை செய்யும் இந்தத் துதி. பலராலும் போற்றித் துதிக்கப்படும் சிறப்பு வாய்ந்தது.

வடமொழி (ஈச பிருஹதாரண்ய உபநிஷதம் – சாந்தி ஸ்லோகம்)

ஓம் பூர்ணமத: பூர்ணமிதம்
பூர்ணாத் பூர்ணமுதச்யதே |
பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதாய
பூர்ணமேவாவசிஷ்யதே ||

தமிழ்

முழுமையானவர் இறைவன்
முழுமையானது இவ்வுலகம்
முழுமையான இவனிடம் இருந்தே
முழுமையான உலகம் தோன்றியது
முழுமையிலிருந்து முழுமையை எடுத்தபின்னும்
முழுமையே மிச்சமாய் இருக்கிறது.



16. வாழ்வில் உயர்நிலை அடைய துதி

'அப்யாரோஹ' என்றால் உயர்தல் என்று பொருள். (அபி + ஆரோஹ). எனவே இந்த மந்திரத்தை உணர்வு பூர்வமாய்க் கூறித்துதித்து வேண்டுவோரின் நிலையை இது உயர்த்தும்.

உலக வாழ்விலே உயர்ந்த நிலையை அடைய விரும்பாதவரும் உண்டோ? நேர்மையான முறையில் நடந்து வாழ்வில் முன்னேற கீழ்க்கண்டவாறு வேண்டித் துதிப்போம்.

வடமொழி (அப்யாரோஹ மந்திரம் பிருஹதாரண்ய உபநிஷதம்)

ஓம் அஸதோ மா ஸத்கமய |
தமஸோ மா ஜ்யோதிர் கமய |
ம்ருத்யோர் மா஽ம்ருதம் கமய || ஓம் ||

தமிழ்

ஓம் உண்மையற்ற நிலையில் இருந்து என்னை
உண்மை நிலைக்கு அழைத்துச் செல்வாய்
அஞ்ஞான இருளில் இருந்து என்னை
ஞான ஒளிக்கு அழைத்துச் செல்வாய்
இறப்பு நிலையில் இருந்து என்னை
இறவா நிலைக்கு அழைத்துச் செல்வாய். ஓம்.



17. நல்லதை நாடி நலம் பெறும் துதி

நல்ல விஷயங்களையே கண்ணால் கண்டும், காதால் கேட்டும் உடலாலும், மனதாலும், பேச்சாலும் நல்வழியில் நடந்தால் அதுவே இன்பமான வாழ்வாகும். அதைப் பெறுவதற்கு இந்தத்துதி நமக்குத் துணை செய்யும்.

வடமொழி

ஓம் பத்ரம் கர்ணேபி ச்ருணுயாம தேவா: |
பத்ரம் பச்யேமாக்ஷபிர் யஜத்ரா: |
ஸ்திரைரங்கை ஸ்துஷ்டுவாக்ம்ஸஸ்தனூபி: |
வ்யசேம தேவஹிதம் யதாயு: |
ஸ்வஸ்தி ந இந்த்ரோ வ்ருத்த ச்ரவா: |
ஸ்வஸ்தி ந பூஷா விச்வ வேதா: |
ஸ்வஸ்தி நஸ்தார்க்ஷ்யோ அரிஷ்ட்டநேமி: |
ஸ்வஸ்தி நோ ப்ருஹஸ்பதிர் ததாது ||

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

பூசனைக்கு உரியவராம் மேலான தேவர்களே
மாசற்று வாழும்வகை எங்களுக்கு அருளிடுவீர்.
நல்லவற்றை எம்செவிகள் நாள்தோறும் கேட்கவேண்டும்
நல்லவற்றை எம்கண்கள் எப்போதும் காணவேண்டும்.
உறுதியான அங்கங்கள் உடையஎம் உடல்களால்

உயிருள்ள வரையிலும் உங்களையே துதிக்கவேண்டும்.
தேவர்களாம் உங்களுக்கு நன்மையே செய்தவண்ணம்
பூவுலகில் நாங்கள் வாழ்ந்திடவே வேண்டுகிறோம்.
பண்டைய காலம்முதல் புகழ்பெற்ற இந்திரனே
திண்ணமுடன் நமக்கே நன்மைசெய்து அருளட்டும்.
அனைத்தையும் அறிகின்ற சூரியனும் நமக்கு
அழியாத மங்கலத்தை அன்புடனே அருளட்டும்
தீமையை அழிக்கின்ற கருடனும் பிருஹஸ்பதியும்
நன்மையே நமக்கென்றும் தந்தருள் புரியட்டும்

மூவகையிலும் சாந்தி நிலவட்டும்.



18. ஜீவகாருண்ய துதி

எவ்வுயிரையும் தம்முயிர்போலப் போற்றிக்காப்பதே மானுட தருமம் ஆகும். இதைப் பின் பற்றி நடந்தால் உலகமே அமைதியுடன் திகழும். வாடிய பயிரைக் கண்டு வாடிய வள்ளலாரும் இதையே ஜீவகாருண்யம் என்றார். அதைப் பின்பற்றி நாமும் துதி செய்வோம்.

வடமொழி

ஓம் தச்சம் யோராவ்ருணீமஹே |
காதும் யக்ஞாய | காதும் யக்ஞபதயே |
தைவீ ஸ்வஸ்திரஸ்து ந: |
ஸ்வஸ்திர் மானுஷேப்ய: |
ஊர்த்வம் ஜிகாது பேஷஜம் |
சன்னோ அஸ்து த்விபதே |
சம் சதுஷ்பதே |

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

மங்கலத்தை எமக்குத் தந்திடும் இறைவா
எங்களது வாழ்க்கையாம் வேள்வி என்றுமே

மங்காது சிறந்திட வணங்கியே வேண்டுகிறோம்.
மாந்தர் அனைவர்க்கும் நன்மை உண்டாகவே
தேவர்களே நல்லதை அருளிட வேண்டுகிறோம்.
ஓருயிர் எனப்படும் செடிகளும் கொடிகளும்
வேரூன்றி செழித்தே மேலோங்கி வளரவும்
இரண்டுகால் உயிரினம் என்றென்றும் வாழவும்
நான்குகால் பிராணிகள் நலமுடன் விளங்கவும்
வேள்வியின் நாயகனே வணங்கியே வேண்டுகிறோம்.

மூவகையிலும் சாந்தி நிலவட்டும்.



19. பஞ்ச பூதங்கள் துதி

பஞ்சபூதங்களாகிய காற்று, நீர், மண், வானம், நெருப்பு ஆகியவைகளாலேயே உலகம் இயங்குகிறது. இவைகளே நம் உடலையும் காக்கும் கவசங்களாகவும் விளங்குகின்றன. எனவே பஞ்சபூதங்களை நம் நெஞ்சாரத் துதிப்பது நம் கடமையல்லவா?

வடமொழி

ஓம் மதுவாதா ரிதாயதே மதுக்ஷரந்தி ஸிந்தவ: |
மாத்வீர் நஸ்ஸந்த்வோஷதீ: |
மது நக்தமுதோஷஸி மதுமத் பார்த்திவக்ம் ரஜ: |
மது த்யௌரஸ்து ந: பிதா |
மதுமான் நோ வனஸ்பதிர் மதுமாக்ம் அஸ்து ஸூர்ய: |
மாத்வீர் காவோ பவந்து ந: ||

தமிழ்

போற்றுகின்ற நற்செயல்கள் செய்வதையே விரும்புகின்ற
எங்களது நல்லெண்ணம் நிறைவேற அருளிடுவீர்
காற்றுஎன்றும் எங்கள்மீது இனிமையாக வீசட்டும்
பொங்குகின்ற நதிகளெல்லாம் இன்னீருடன் ஓடட்டும்
இரவு பகல் எங்களுக்கு இனிமையையே வழங்கட்டும்

மரம்செடிகள் வளம்பெற்று வாடாமல் தழைக்கட்டும்
தந்தையாய் நமக்கெல்லாம் விளங்குகின்ற வானமும்
தடையின்றி உயிர்வாழ இன்பமழை பொழியட்டும்
செடிகொடிகள் அனைத்திற்கும் அதிபதியாய் அமைந்துள்ள
சந்திரனும் எங்களுக்குத் தண்ணொளியை வீசட்டும்
பசுக்களும் பூவுலகில் வயிறார இரைஉண்டு
சுவைமிக்க பால்தந்து இன்பத்தைச் சேர்க்கட்டும்
சூரியனாம் தேவனே உயிரினங்கள் நலம்பெறவே
விரிகதிரை வீசிவந்து இன்பம்தர வேண்டுகிறோம்.



20. உண்மைத் தன்மை பெறும்துதி

உண்மையே என்றும் நிலைத்திருக்கும். உள்ளத் தூய்மையையும், மன அமைதியையும் நல்கும். வேதம் உணர்த்தும் உண்மையை அறிந்து அதன்வழி நடக்க வேண்டிடும் துதி இது.

வடமொழி (ஐதரேய உபநிஷதம்)

ஓம் வாங்மே மனஸி ப்ரதிஷ்ட்டிதா |
மனோமே வாசி ப்ரதிஷ்ட்டிதம் |
ஆவிராவீர்ம ஏதி |
வேதஸ்ய ம ஆணீஸ்த: |
ச்ருதம் மே மா ப்ரஹாஸீ: |
அனேனாதீதேனாஹோராத்ரான் ஸந்ததாமி |
ரிதம் வதிஷ்யாமி ஸத்யம் வதிஷ்யாமி |
தன்மாமவது தத்வக்தாரமவது |
அவது மாமவது வக்தாரமவது வக்தாரம் ||

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

உள்ளத்து எண்ணமும் உரைக்கின்ற வார்த்தையும்
எள்ளளவும் மாறாமல் நிலையாக இருக்குமாறு

ஒளிவீசும் பரம்பொருளே என்னுள்ளே ஒளிர்ந்து
எளியேனைக் காத்துநல் அருள்புரிய வேண்டுகிறேன்
வேதத்தின் உண்மையை அடியேன் அறியுமாறு
பேதமில்லா பேச்சும்என் உள்ளமும் உணர்த்தட்டும்
காதுகளால் கேட்டவை என்மனதில் நிலைக்கட்டும்
கற்றவையும் எப்பொழுதும் சிந்தையில் இருக்கட்டும்
கண்ணால் காணுகின்ற உண்மையை உரைப்பேனாக
காணாமல் உணர்கின்ற உண்மையையே உரைப்பேனாக
எல்லாம் வல்லவராம் பரம்பொருளாம் இறைவன்
என்னைக் காக்கட்டும் என்குருவைக் காக்கட்டும்
என்னைக் காத்திடுக 'என்குருவைக் காத்திடுக
அமைதி நிலவட்டும் அமைதி நிலவட்டும்
என்றென்றும் எங்கெங்கும் அமைதி நிலவட்டும்.



21. செயலாற்றும் மனஉறுதி பெறும் துதி

எந்த நற்செயலையும் தொடங்குவதற்கு முன்பாக இவ்வாறு இறைவனை வேண்டியும், தனக்குத்தானே சுய தூண்டுதலாகவும் துதிக்கலாம். நமது செயல்திறன் வளர இந்தத் துதி வழிவகுக்கும். தூங்குவதற்கு முன்னும் தூங்கி எழுந்தபிறகும் கூட இதனை ஓதித்துதித்தால் நாம் தோல்வி யின்றி நம் அன்றாடச் செயல்களில் வெற்றி காணலாம்.

வடமொழி (சங்கல்ப ஸூக்தம் – சுக்ல யஜுர்வேதம் – வாஜஸனேயி ஸம்ஹிதை)

ஓம் யஜ்ஜாக்ரதோ தூரமுதைதி தைவம்
தது ஸுப்தஸ்ய ததைவேதி |
தூரம்கமம் ஜ்யோதிஷாம் ஜ்யோதிரேகம்
தன்மே மன: சிவஸங்கல்பமஸ்து ||1||

யேன கர்மாண்யபஸோ மனீஷிணோ
யக்ஞே க்ருண்வந்தி விததேஷு தீரா: |
யதபூர்வம் யக்ஷமந்த: ப்ரஜானாம்
தன்மே மன: சிவஸங்கல்ப மஸ்து ||2||

யத் ப்ரக்ஞானமுத சேதோ த்ருதிச்ச
யஜ்ஜ்யோதிரந்தரம்ருதம் ப்ரஜாஸு |
யஸ்மான்ன ரிதே கிஞ்ச ந கர்ம க்ரியதே
தன்மே மன: சிவஸங்கல்பமஸ்து ||3||

யேனேதம் பூதம் புவனம் பவிஷ்யத்
பரிக்ருஹீதமம்ருதேன ஸர்வம் |
யேன யக்ஞஸ்தாயதே ஸப்தஹோதா
தன்மே மன: சிவஸங்கல்பமஸ்து ||4||

யஸ்மின் ரிச: ஸாம யஜூக்ம்ஷி
யஸ்மின் ப்ரதிஷ்டிதா ரதநாபாவிவாரா: |
யஸ்மின்ச்சித்தக்ம் ஸர்வமோதம் ப்ரஜானாம்
தன்மே மன: சிவஸங்கல்பமஸ்து ||5||

ஸுஷாரதிரச்வானிவ யன் மனுஷ்யான்
நேனீயதேSபீசு பிர்வாஜின இவ |
ஹ்ருத்ப்ரதிஷ்ட்டம் யதஜிரம் ஜவிஷ்ட்டம்
தன்மே மன: சிவஸங்கல்பமஸ்து ||6||

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

1. எந்த ஆன்மா ஒளிப்பொருளாய் ஒளிர்கிறதோ
விழிப்பு நிலையிலே வெளிமுகமாய்ச் செல்கிறதோ
உறக்க நிலையிலே உள்முகமாய்ச் செல்கிறதோ
ஒளிக்கு எல்லாம் ஒளியாக மிளிர்கிறதோ
ஒன்றே ஆனதுமாய் உலகில் திகழ்கிறதோ
அந்த ஆன்மாவே எனது மனதில்
செயலாற்றும் நல்மன உறுதியைத் தூண்டட்டும்.

2. அறிஞர்கள் புரிகின்ற யாகங்கள் போன்ற
அருமையான செயல்களை ஆற்றிடச் செய்வதும்
அறிவாளி வேண்டுவதில் முதன்மையாய் இருப்பதும்
உயிர்களின் உள்ளே உறைந்து இருப்பதும்
உண்மையாய்ப் போற்றத் தக்கதுமாய் உள்ள

அந்த ஆன்மாவே எனது மனதில்
செயலாற்றும் நல்மன உறுதியைத் தூண்டட்டும்.

3. எந்த ஆன்மா நினைவாற்றல் மனஉறுதி
தன்னைப் பற்றிய அறிவின் பிறப்பிடமோ
எந்த ஆன்மா அனைத்து உயிர்களிலும்
அழிவற்ற ஒளியாய் உறைந்து உள்ளதோ
எந்த ஆன்மா இல்லாமல் இவ்வுலகில்
எந்த வேலையும் செய்ய இயலாதோ
அந்த ஆன்மாவே எனது மனதில்
செயலாற்றும் நல்மன உறுதியைத் தூண்டட்டும்.

4. அழிவற்ற எந்த ஆன்மாவின் மூலம்
கழிந்ததும் இருப்பதும் வருவதும் எல்லாம்
அகிலத்தில் அறியப் படுகின்றன வாயும்
யாகம் செய்கின்ற எழுவரும் எதனால்
யாகம் பற்றியே விரித்துரைக்க முடிகிறதோ
அந்த ஆன்மாவே எனது மனதில்
செயலாற்றும் நல்மன உறுதியைத் தூண்டட்டும்.

5. தேரின் சக்கரத்து அச்சில் அதனுடைய
ஆரங்கள் அனைத்தும் நிலைபெற்று இருப்பதுபோல்
வேதங்கள் ஆகிய ரிக்யஜுர் சாமம்
எதில் நன்கு நிலைபெற்று உள்ளனவோ
மக்களின் மனமெல்லாம் ஊடும் பாவும்போல்
எதில் நன்கு நிலைபெற்று உள்ளனவோ
அந்த ஆன்மாவே எனது மனதில்
செயலாற்றும் நல்மன உறுதியைத் தூண்டட்டும்.

மூவகையிலும் சாந்தி நிலவட்டும்.



22. நோய் நீங்க வேண்டும் துதி

(நாமும், பிறரும் நோயற்றுவாழ சுயதூண்டுதல்.)

நோயற்றவாழ்வு வாழ விரும்பாதவர் இவ்வுலகிலே எவரும் இலர். அதற்கு வழியாக சுவாமி விவேகானந்தர் தம்முடைய சகோதரத்துறவியான சுவாமி சாரதாநந்தருக்கு, "இப்போது உனக்கு ஆச்சரியமானதொரு விஷயம் சொல்கிறேன். உங்களுக்குள் யாராவது நோயுற்றிருந்தால், அவரோ மற்றொருவரோ நோயுற்றவரைத் தம்முடைய மனத்தில் நினைக்க வேண்டும். அவர் நலமாக உள்ளார் என்று மனத்திற்குள் உறுதியாகச் சொல்ல வேண்டும். திடமாக பாவனை செய்யவேண்டும். இதன்மூலம் அவர் விரைவில் குணமடைவார். இதை நீ அவருக்குத் தெரியாமலே செய்யலாம். உங்களுக்கிடையே ஆயிரம் மைல் தூரம் இருந்தாலும் சரி. இதை நினைவில் வைத்துக் கொள். இனிமேல் உடல் நலம் குன்றவிடாதே" என்று எழுதுகிறார். (ஞானதீபம்-9. பக்கம் 283, 284). எனவே "நமக்குநோய் எதுவுமில்லை. எல்லாம் போய் விட்டன" என்று திரும்பத்திரும்பச் சொல்வதே நோயை விரட்டிவிடுவதற்கு முக்கியமான சுயதூண்டுதலாக அமைகிறது.

வடமொழி (அக்ஷீப்யாம் தே ஸூக்தம்) (ரிக்வேதம்)

ஓம்

அக்ஷீப்யாம் தே நாஸிகாப்யாம் கர்ணாப்யாம் சுபுகாததி |
யக்ஷ்மம் சீர்ஷண்யம் மஸ்திஷ்காத் ஜிஹ்வாயா விவ்ருஹாமி தே ||1||

க்ரீவாப்யஸ்த உஷ்ணிஹாப்ய கீகஸாப்யோ அனூக்யாத் |
யக்ஷ்மம் தோஷண்ய (அ)ம்ஸாப்யாம் பாஹுப்யாம்
விவ்ருஹாமி தே ||2||

ஆந்த்ரேப்யஸ்தே குதாப்யோ வனிஷ்டோர் ஹ்ருதயாததி |
யக்ஷ்மம் மதஸ்னாப்யாம் யக்ன: ப்லாசிப்யோ விவ்ருஹாமி தே ||3||

ஊருப்யாம் தே அஷ்ட்டீவத்ப்யாம் பார்ஷ்ணிப்யாம் ப்ரபதாப்யாம் |
யக்ஷ்மம் ச்ரோணிப்யாம் பாஸதாத்பம்ஸஸோ விவ்ருஹாமி தே ||4||

மேஹனாத்வனம் கரணால்லோம ப்யஸ்தே நகேப்ய |
யக்ஷ்மம் ஸர்வஸ்மாதாத்மனஸ்தமிதம் விவ்ருஹாமி தே ||5||

அங்காதங்கால்லோம்னோ லோம்னோ ஜாதம் பர்வணி பர்வணி |
யக்ஷ்மம் ஸர்வஸ்மாதாத் மனஸ்தமிதம் விவ்ருஹாமி தே ||6||

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||

தமிழ்

உன்னுடைய கண்களிலிருந்தும் மூக்கிலிருந்தும்
காதுகளிலிருந்தும் கன்னங்களிலிருந்தும் தலையிலிருந்தும்
மூளையிலிருந்தும் நாக்கிலிருந்தும்
நோயை விரட்டுகிறேன். 1

உன்னுடைய கழுத்திலிருந்தும் தலையிலிருந்தும்
எலும்புகளிலிருந்தும் மூட்டுகளிலிருந்தும் தோள்களிலிருந்தும்
பின் கைகளிலிருந்தும் முன்கைளிலிருந்தும்
நோயை விரட்டுகிறேன். 2

உன்னுடைய குடலிலிருந்தும் குதத்திலிருந்தும்
அடிவயிற்றிலிருந்தும் இதயத்திலிருந்தும் சிறுநீரகங்களிலிருந்தும்
வயிற்றின்மற்ற உறுப்புகளிலிருந்தும் கல்லீரலிலிருந்தும்
நோயை விரட்டுகிறேன். 3

உன்னுடைய தொடைகளிலிருந்தும் அதன் மூட்டுகளிலிருந்தும்
குதிகால்களிலிருந்தும் அடிக்கால்களிலிருந்தும் இடுப்பிலிருந்தும்
பின்புறங்களிலிருந்தும் உள்ளுறுப்புகளிலிருந்தும்
நோயை விரட்டுகிறேன். 4

உன்னுடைய பிறப்புறுப்பிலிருந்தும் சிறுநீர்ப்பைகளிலிருந்தும்
முடியிலிருந்தும் நகங்களிலிருந்தும்
உன்உள்ளே உள்ள எல்லா உறுப்புகளிலிருந்தும்
நோயை விரட்டுகிறேன். 5

உன்னுடைய ஒவ்வொரு அங்கங்களிலிருந்தும்
ஒவ்வொரு மயிர்க்கால்களிலிருந்தும் நோய் தோன்றுகின்ற
ஒவ்வொரு மூட்டிலிருந்தும் மற்ற எல்லா உறுப்புகளிலிருந்தும்
நோயை விரட்டுகிறேன். 6

ஓம் அமைதி நிலவட்டும், அமைதி நிலவட்டும்,
அமைதி நிலவட்டும்.



23. விபத்து மரணங்களிலிருந்து காக்கும் துதி

வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லும் போதும், ரயில் விமானத்தில் பயணம் செல்லுகின்ற போதும் இவ்வாறு வேண்டித் துதிப்போம். சிவபெருமான் காத்தருள்வார்.

வடமொழி (மஹா ம்ருத்யுஞ்சய மந்திரம்—சுக்ல யஜுர்வேத சம்ஹிதை)

ஓம் த்ர்யம்பகம் யஜாமஹே
ஸுகந்தம் புஷ்ட்டிவர்தனம் |
உர்வாருகமிவ பந்தனாத்
ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாSம்ருதாத் || ஓம் ||

தமிழ்

ஓம் நறுமணம் கமழும் முக்கண் முதல்வனே
அறுசுவை உணவூட்டி உலகை வளர்ப்போனே
வெள்ளரிப் பழமே காம்பிலிருந்து விழுவதுபோல்
உள்ளத்தை உலுக்கும் மரணத்திலிருந்து
விடுவித்தருள்வாய்
அமுதமாயுள்ள ஆன்மநிலைவிட்டு அகலாதிருக்கவும்
அருள்புரிவாயே.



24. ஒற்றுமை வேண்டும் துதி

ஒற்றுமையே உயர்வுக்கு நல்வழி என்று கண்ட நம் முன்னோர்கள் அதைப் பெறுவதற்கு இவ்வாறு வேண்டித் துதித்துள்ளனர். நாமும் இந்தத் துதிமூலம் வேண்டி உயர்வடைவோமாக.

வடமொழி (ஸம்வனன ஸூக்தம் – ரிக்வேதம் – கடைசிப்பாடல்)

ஓம் ஸம்ஸமித்யுவஸே வ்ருஷன்னக்னே விச்வான்யர்ய ஆ |
இளஸ்பதே ஸமித்யஸே ஸ நோ வஸூன்யா பர ||1||

ஸம் கச்சத்வம் ஸம்வதத்வம் ஸம் வோ மனாம்ஸி ஜானதாம் |
தேவா பாகம் யதா பூர்வே ஸம்ஜானானா உபாஸதே ||2||

ஸமானோ மந்த்ர: ஸமிதி: ஸமானீ ஸமானம் மன:
ஸஹ சித்தமேஷாம் |
ஸமானம் மந்த்ரமபி மந்த்ரயேவ: ஸமானேன வோ
ஹவிஷா ஜுஹோமி ||3||

ஸமானீவ ஆகூதி: ஸமானா ஹ்ருதயானி வ: |
ஸமானமஸ்து வோ மனோ யதா வ: ஸுஸஹாஸதி ||4||

தமிழ்

நன்மையைப் பொழிகின்ற அக்னி தேவனே
அனைத்து உயிர்களும் ஒற்றுமையாய் இருக்கச்செய்
அகிலமாம் பீடத்தில் எழுந்தருளச் செய்யப்படும்
அக்னிதேவன் எங்களுக்கு செல்வத்தைப் பொழியட்டும். 1

ஒன்றாகச் செயல்படுங்கள் ஒன்றாகப் பேசுங்கள்
ஒத்த கருத்துகளே உம்மனதில் நிலவட்டும்
ஒற்றுமையாய் முன்னாளில் தேவர்கள் யாகத்தில்
பெற்றிட்ட தம்பங்கை ஒற்றுமையாய் ஏற்றதுபோல்
ஒற்றுமையாய் இருப்பதே உயர்வுக்கு நல்வழி. 2

உங்களது வேண்டுதல் ஒத்தகருத்துடன் விளங்கட்டும்
உங்களது கூட்டங்களில் ஒற்றுமையே நிலவட்டும்
உங்களது எண்ணங்களும் மனங்களும் ஒன்றாய் இருக்கட்டும்
உங்களுக்காக பொதுவான மந்திரத்தால் வேண்டுகிறேன்
உங்களுக்காக பொதுவான ஆஹுதியால் வழிபடுகிறேன். 3

உங்களது மனஉறுதி ஒன்றுபட்டு இருக்கட்டும்
உங்களது உணர்ச்சியும் ஒன்றுபட்டு இருக்கட்டும்
உங்களது சிந்தனையும் ஒன்றுபட்டு இருக்கட்டும்
உங்களிடம் இவ்விதமாய் அற்புதஇயைபு நிலவுவதாக. 4



25. பூமாதேவித் துதி

மக்கள் வாழும் இடமாக இருப்பது பூமியே ஆகும். மக்கள் வாழ உணவுப்பொருள்கள் விளைவதற்கு ஆதாரஸ்தானமாக இருப்பதும் அந்த பூமியே. நீர் நிலைகளின் இருப்பிடமும் பூமியே. பூமி இல்லையேல் மானிடவாழ்வே இல்லையென்றே சொல்லலாம். இதை ஆதிகாலத்திலேயே உணர்ந்ததனால்தான் வேதங்கள் மூலம் பூமாதேவியைப் போற்றி வணங்கினார்கள். உணவு, நீர், உடை, உறையுள் அனைத்தும் தந்து தங்களைக் காக்கும் பூமியைத் தாயாக வழிபட்டார்கள். பூமித்தாயின் குணங்களை உணர்ந்து அதைத் தாமும் பின்பற்ற எண்ணித் துதித்தார்கள். இவ்வாறு போற்றித் துதித்ததே பூமிஸூக்தம். அறுபத்து மூன்று மந்திரங்களைக்கொண்டது இது. தினமும் படிப்பதற்கு எளிமையாக இருக்கவேண்டும் என்பதால் முக்கியமான எட்டு மட்டும் இங்கே எடுத்துரைக்கப் பட்டுள்ளன. உலகத் தமிழ் மறை எனப் போற்றப்படும் திருக்குறளிலும் திருவள்ளுவர் பூமித்தாயைப் பற்றி,

> "அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத் தம்மை
> இகழ்வார் பொறுத்தல் தலை"

என்று கூறி பூமிதேவியின் பொறுமைப்பண்பை எடுத்துக் காட்டி அதைப் பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தியுள்ளார். அத்தகைய பூமித்தாயைப் போற்றித் துதித்தல் நம் கடமையல்லவா? பூமித்தாயும் நம் குறைகளைத் தீர்த்து நலங்களை நல்குவாள்.

வடமொழி (பூமி ஸூக்தம். அதர்வவேதம்)

ஓம் | ஸத்யம் ப்ருஹத்ரிதமுக்ரம் தீக்ஷா தபோ
ப்ரஹ்ம யக்ஞ: ப்ருதிவீம் தாரயந்தி |
ஸ நோ பூதஸ்ய பவ்யஸ்ய பத்ன்யுரும்
லோகம் ப்ருதிவீ ந: க்ருணோது ||1||

அஸம்பாதம் மத்யதோ மானவானாம்
யஸ்யா உத்வத: ப்ரவத: ஸமம் பஹு |
நானாவீர்யா ஓஷதீர்யா பிபர்த்தி
ப்ருத்வீ ந: ப்ரததாம் ராத்யதாம் ந: ||2||

யஸ்யாமாப: பரிசரா: ஸமானீரஹோராத்ரே
அப்ரமாதம் க்ஷரந்தி |
ஸா நோ பூமிர்பூரிதாரா பயோ
துஹாமதோ உக்ஷது வர்ச்சஸா ||3||

யத் தே மத்யம் ப்ருதிவி யச்ச நப்யம்
யாஸ்த ஊர்ஜஸ்தன்வS: ஸம்பபூவு: |
தாஸு நோ தேஹ்யபி ந: பவஸ்வ
மாதா பூமி: புத்ரோ அஹம் ப்ருதிவ்யா: |
பர்ஜன்ய: பிதா ஸ உ ந: பிபர்த்து ||4||

உதீராணா உதாஸீனாஸ்திஷ்டந்த: ப்ரக்ராமந்த: |
பத்ப்யாம் தக்ஷிணஸவ்யாப்யாம் மா வ்யதிஷ்மஹி பூம்யாம் ||5||

யத் தே பூமே விகனாமி க்ஷிப்ரம் ததபி ரோஹது |
மா தே மர்ம விம்ருக்வரி மா தே ஹ்ருதய மர்ப்பிபம் ||6||

யே க்ராமா யதரண்யம் யா: ஸபா அதி பூம்யாம் |
யே ஸங்க்ராமா ஸமிதயஸ்தேஷு சாரு வதேம தே ||7||

பூமே மாதர்நிதேஹி மா பத்ரயா ஸுப்ரதிஷ்டிதம் |
ஸம்விதானா திவா கவே ச்ரியாம் மா தேஹி பூத்யாம் ||8||

தமிழ்

1. *மேலான உண்மையும் புனிதமும் தவமும்*
மாறாத நேர்மையும் நல்லொழுக்க வாழ்க்கையும்

அதனால் அடைகின்ற ஆற்றலும் வேள்வியுமே
அன்னையாம் பூமித்தாய் தாங்கியே நிற்கின்றாள்.
கடந்தவை வருபவை இவற்றின் தலைவியாம்
பூமாதேவி நமக்குப் பரந்த இடம் தந்தருளட்டும்.

2. மக்களுக்கு இடையே பகைமையை ஒழிப்பவளே
மேடுகளும் பள்ளங்களும் சமதரையும் உடையவளே
மூலிகைகள் பலவற்றை ஆற்றலுடன் வளர்ப்பவளே
பரந்த இடங்களும் பல்வகை வளங்களும்
நிறைந்திடவே பூமாதேவி நமக்கு அருளட்டும்.

3. பல்வேறு வகையான பிரிவுகளை உடையவளும்
அல்லும் பகலும் வளைந்தே சமமாக
நில்லாமல் ஓடுகின்ற நதிகளும் உடையவளே
செல்வத்தை எமக்குத் தருகின்ற பூமாதேவியே
செல்வ வளத்தைப் பொழிந்திடவே வேண்டுகிறோம்.

4. அன்னையாம் பூமியே உனக்குள் உள்ளதையும்
உன்னுடைய தொப்புளில் உள்ளதையும் தந்திடுவாய்
உன்னுடைய உடலிலே இருந்து வெளிவரும்
உணவுப் பொருள்களை எமக்கு அளித்திடுவாய்
எங்களைத் தூய்மையாய் ஆக்கியே அருள்புரிவாய்
எங்கள் தாயாம் பூமியே நாங்கள்
உங்கள் பிள்ளைகள் என்றுகூறி துதிக்கின்றோம்
மழைக்குத் தலைவனாம் இந்திரனாம் எம்தந்தை
மழையைப் பொழிந்தே எம்மைக் காக்கட்டும்.

5. அன்னையே நாங்கள் எழுகின்ற போதும்
அமர்கின்ற போதும் நிற்கின்ற போதும்
உலவுகின்ற போதும் வலஇடக் கால்களால்
உம்மையே உதைக்காமல் இருந்திடவே வேண்டுகிறோம்.

6. உன்னைத் தோண்டியே எதனை நட்டாலும்
நன்றாக வளர்ந்திடவே பூமித்தாயே வேண்டுகிறோம்
மரங்களின் காற்றால் தூய்மை செய்பவளே
மர்மமாய் அமைந்துள்ள உந்தன் பகுதியையும்

இருதயமாய் இருக்கின்ற உந்தன் இடங்களையும்
சேதம் செய்யாமல் நாங்கள் இருப்போமாக.

7. பூமித்தாயே உன்மீதுள்ள காடுகள் கிராமங்கள்
போர்நடக்கும் இடங்கள் சபைகள் கூட்டங்கள்
எங்கெங்கு உள்ளனவோ அங்கங்கே உனக்கு
எப்போதும் இனிமையாய் இருப்பதையே பேசுவோம்

8. மங்கலம் அடைந்துநான் நிலைபெற்று இருந்திடவே
பூமித்தாயே எனக்கு நல்லருள் நல்கிடுவாய்
விண்ணுலகில் இயைபுடன் இருக்கவும் செய்திடுவாய்
எண்ணிலா செல்வமும் சுகபோகம் தந்தருள்வாய்.



26. பாவங்களைப் போக்கும் துதி

நாம் நல்வழியில் வாழ்வதற்கு நல்லொழுக்கம் அவசியம். பாவகாரியம் செய்பவர்களைச் சமுதாயம் வெறுக்கும். பொருளை நல்வழியிலேயே சம்பாதிக்க வேண்டும். தீயவழிகளில் சேமித்த பொருளைப் பரிசாகப் பெறுவதும் அனுபவிப்பதும் கூட பாவமாகவே கருதப்படுகிறது. எனவே தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்த பாவங்களை நீக்குமாறும், இனிமேல் பாவங்கள் செய்யாமல் இருக்கவும் வேண்டும் துதி இது. தண்ணீரைத் தூய்மையாக்கவும் வேண்டும் துதி இது. குழந்தை ஞானசம்பந்தரைக் குளக்கரையில் உட்காரவைத்து தந்தை இருதயபாதர் குளத்தில் இந்த அகமர்ஷண ஸூக்தத்தைத் தண்ணீரில் மூழ்கியபடி துதித்த போதுதான் தந்தையைக் காணாத பாலகன் அம்மையப்பனை அழைக்க உமாதேவியார் மகாதேவருடன் வந்து ஞானப்பால் ஊட்டியதாகப் பெரியபுராணம் மூலம் அறிகிறோம். எனவே நாமும் ஞானம் பெற இது நமக்கு ஒரு நல்ல துதியாகுமல்லவா? முக்கியமான சிலவற்றை இங்கே சொல்லித் துதிப்போம்.

வடமொழி (அகமர்ஷண ஸூக்தம் – ரிக்வேதம்)

ஓம் || ஹிரண்ய ச்ருங்கம் வருணம் ப்ரபத்யே
தீர்த்தம் மே தேஹி யாசித: |
யன்மயா புக்தமஸாதூனாம் பாபேப்யச்ச ப்ரதிக்ரஹ: ||1||

யன்மே மனஸா வாசா கர்மணா வா துஷ்க்ருதம் க்ருதம் |
தன்ன இந்த்ரோ வருணோ ப்ருஹஸ்பதிஸ் ஸவிதா
ச புனந்து புன: புன: ||2||

நமோ அக்னயே அப்ஸுமதே நம இந்த்ராய |
நமோ வருணாய நமோ வாருண்யை நமோ அத்ப்ய: ||3||

யதபாம் க்ரூரம் யதமேத்யம் யதசாந்தம்
ததப கச்சதாத் ||4||

அத்யாசனா ததிபானா – த்யச்ச உக்ராத் ப்ரதிக்ரஹாத் |
தன்னோ வருணோ ராஜா பாணினாஹ்யவமர்சது ||5||

ஸோஅஹமபாபோ விரஜோ நிர்முக்தோ முக்தகில்பிஷ |
நாகஸ்ய ப்ருஷ்டமாருஹ்ய கச்சேத் ப்ரஹ்மஸலோகதாம் ||6||

யச்சாப்ஸு வருணஸ்ஸ புனாத்வகமர்ஷண: ||7||

இமம் மே கங்கே யமுனே ஸரஸ்வதி
சுதுத்ரி ஸ்தோமக்ம் ஸசதா பருஷ்ணியா |
அஸிக்னியா மருத்வ்ருதே விதஸ்தயாSSர்ஜீகீயே
ச்ருணுஹ்யா ஸுஷோமயா ||8||

யத் ப்ருதிவ்யாக்ம் ரஜஸ்ஸ்வமாந்தரிக்ஷே விரோதஸீ
இமாக்ம் ஸ்ததாபோ வருண: புனாத்வகமர்ஷண: |
புனந்து வஸவ: புனாது வருண: புனாத்வகமர்ஷண: ||9||

ஏஷ புண்யக்ருதாம் லோகானேஷ ம்ருத்யோர் ஹிரண்மயம் |
த்யாவாப்ருதிவ்யோர் ஹிரண்மயக்ம் ஸக்ம் ச்ரிதக்ம் ஸுவ: |
ஸனஸ்ஸுவஸ்ஸக்ம் சிசாதி ||10||

அகார்ய கார்யவகீர்ணீ ஸ்தேனோ ப்ரூணஹா குருதல்பக: |
வருணோஅபாமகர்ஷணஸ் தஸ்மாத் பாபாத் ப்ரமுச்யதே ||11||

ஆக்ரான்ஸமுத்ர: ப்ரதமே விதர்மஞ்சனயன்
ப்ரஜா புவனஸ்ய ராஜா |
வ்ருஷா பவித்ரே அதிஸானோ அவ்யே
ப்ருஹத் ஸோமோ வாவ்ருதே ஸுவான இந்து: ||12||

தமிழ்

1. பொன்கிரீடம் தரித்துள்ள வருண தேவனே
உன்பாதம் சரணடைந்து வேண்டித் துதிக்கிறேன்
தீயவரின் பொருளைநான் அனுபவித்த காரணத்தால்
தீயோரின் பரிசைநான் பெற்றவன் ஆனதால்
புண்ணிய தீர்த்தங்களின் நற்பயனை நல்கியே
பண்ணிய பாவங்கள் போக்கியே அருளிடுவாய்

2. என்னாலும் என்னைச் சேர்ந்தவர் எவராலும்
மனதாலும் பேச்சாலும் செயலாலும் செய்திட்ட
பாபமான செயல்களால் ஏற்பட்ட பாவத்தை
பிருஹஸ்பதியும் இந்திரனும் வருணனும் சூரியனும்
முற்றிலும் நீக்கி எம்மைத் தூய்மை செய்திடவே
போற்றியே வேண்டித் துதித்துப் பணிகின்றோம்.

3. தண்ணீரில் மறைந்திருக்கும் நெருப்பிற்கும் இந்திரனுக்கும்
தண்ணீரின் தேவதைகள் அனைவர்க்கும் வருணனுக்கும்
வருணனின் மனைவியாம் வாருணிக்கும் எம்வணக்கம்.

4. துன்பத்தைத் தருவதாக அமைதியை அழிப்பதாக
தூய்மையே அற்றதாகத் தண்ணீரில் உள்ளவை
அனைத்துமே அகலுமாறு அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

5. அளவுக்கு அதிகமாக உணவுகளை உண்பதாலும்
அளவுக்கு அதிகமாகத் தண்ணீரைக் குடிப்பதாலும்
தீயவர்கள் தருகின்ற பரிசுதனை ஏற்றதாலும்
அடியேன் அடைந்துள்ள பாவங்கள் அனைத்தையும்
அரசனாம் வருணதேவன் தன்சொந்தக் கைகளாலே
அறவே துடைத்து நீக்கிடவே வேண்டுகிறேன்.

6. தேவர்கள் கருணையால் தீமையும் களங்கமும்
பாவமும் தளைகளும் அற்றவனாய் ஆக்கியே

சொர்க்கத்தின் உச்சிக்குச் சென்றே பிரம்மனுக்கு
நிகரான பதவிதனை அடைந்திடவே அருள்புரிவீர்.

7. தண்ணீரில் உறைகின்ற வருணனே நாங்கள்
பண்ணிய பாவங்களைப் போக்குகின்ற தேவனே
நண்ணியே வந்தெம்மைத் தூயவராய் ஆக்கிடுவீர்.

8. கங்கை யமுனை சரஸ்வதி சுதுத்ரி
மருத்வ்ருதை ஆர்ஜீகீ ஆகியநீர் தேவதைகளே
நீங்கள் ப்ருஷ்ணி அஸிக்னி விதஸ்தை
சுஷோமை ஆகியோரோடு சேர்ந்து வாருங்கள்
என்னுடைய துதியையே கேட்டு அருளுங்கள்.

9. தண்ணீரின் தலைவரே பாவத்தைப் போக்குபவரே
மண்ணிலும் வெளியிலும் சொர்க்கத்திலும் வாழ்கின்ற
உயிர்களால் வருகின்ற பாவங்கள் எங்களை
அணுகாமல் காப்பாற்றித் தூய்மை செய்திடுவீர்
அகமர்ஷண ரிஷியும் வருணனும் வசுக்களும்
அடியவராம் எம்மைத் தூயவராய் ஆக்கட்டும்.

10. நன்மைகள் செய்தவர்க்கு அவர்க்குரிய உலகையும்
தீமைகள் செய்தவர்க்கு ஹிரண்யமெனும் மரணஉலகும்
தந்தருள் செய்வதுடன் விண்ணையும் மண்ணையும்
தாங்குபவர் ஆகிய தேவனாம் வருணனே
சூரியன் ஆகவும் பொன்னிறம் ஆகவும்
ஆனந்த வடிவாயும் அமைந்து இருப்பவரே
ஆசிகளும் மங்களமும் எங்களுக்குத் தந்தருள்க.

11. செய்யக் கூடாத செயலைச் செய்பவனும்
குருவின் புகழைக் கெடுப்பவனும் கோழையும்
கருவைக் கலைப்பவனும் திருடனும் பாவங்களை
அழிக்கின்ற அகமர்ஷண வருணனைத் துதிப்போம்.

12. கடலைப் போலவே விளங்கிடும் இறைவா
எங்கும் பரந்துள்ள உலகின் தலைவா
வினையின் பயன்களுக்கு ஏற்றபடி உயிர்கள்
அனைத்தையும் படைத்தே வேண்டியன எல்லாம்

அனைவர்க்கும் அளித்தே காக்கும் மேலானவரே
புனிதமான இடமாம் இதயத்தில் உறைபவரே
உமாதேவி உடன்உறையும் உம்மையே நாங்கள்
உயர்ந்த இடத்திலே வைத்தே போற்றுகிறோம்.
நிலாவைப் போன்ற ஆனந்த வடிவினரே
எல்லையற்று வளர்பவரே எப்போதும் துதிக்கின்றோம்.



27. குபேரன் துதி

(பூஜைபோன்ற மங்கல நிகழ்ச்சிகளின் முடிவிலும், கற்பூரம் காட்டும் சமயத்திலும் இந்தத் துதி சொல்லப் படுகிறது.)

வடமொழி

ஓம் ராஜாதி ராஜாய ப்ரஸஹ்ய ஸாஹினே |
நமோ வயம் வைச்ரணவாய குர்மஹே |
ஸ மே காமான் காமாய மஹ்யம் |
காமேச்வரோ வைச்ரணவோ ததாது |
குபேராய வைச்ரணவாய !
மஹா ராஜாய நம: ||

தமிழ்

ஓம் வெற்றியைத் தந்தருளும் குபேரனுக்கு வணக்கம்
கொற்றவராம் மன்னர்க்கு மன்னனே வணக்கம்
தலைவர்க்கு எல்லாம் தலைவராய் இருப்பவரே
மலைபோன்ற செல்வங்கள் அனைத்திற்கும் அதிபதியே
ஆசைகள் முழுவதையும் நிறைவேற்றி அருள்பவரே
என் ஆசை நிறைவேறத் தேவையான செல்வத்தை
எனக்கருள வேண்டியே குபேரதேவா துதிக்கிறேன்.



28. அஷ்டாங்க யோகம்

இயந்திரகதியில் இயங்கும் தற்காலத்தில் ஓயாத வேலை, பலவிஷயங்களைப் பற்றிய சிந்தனையால் கவலை, குடும்பபாரம், மனஅழுத்தம் இவற்றால் நிம்மதியும், மனஅமைதியும் இழந்து தவிப்பவர்களுக்குச் சிறந்த நிவாரணம் யோகம் என்று இப்போது உணர்ந்து அதைப் பயிற்சி செய்கின்றனர். யோகப் பயிற்சி, யோக வகுப்பு, தியானம் ஆகியவை பரபரப்புடன் பேசப்பட்டு வருகின்றது. ஆனால் நம் முன்னோர்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே அதைப் பயின்று வந்ததுடன், பிற்கால சந்ததிகளுக்காக அதைப் பற்றி விளக்கமாக வேத, உபநிஷதங்களின் மூலமாக யோகத்தை அதன் எட்டு அங்கங்களுடன் எழுதி வைத்துள்ளனர். அனைவரும் அதையறிந்து பின்பற்றுவதற்காக முதலில் வடமொழியிலும் பின்னர் தமிழிலும் தரப்பட்டுள்ளது. முதலில் உள்ளது சாண்டில்யோபநிஷத்தில் வருவது. அடுத்து ஸாம வேதத்தைச் சார்ந்த யோக சூடாமணி உபநிஷத்தில் உள்ளதும் தரப்பட்டுள்ளது. யோகத்தைப் பற்றி நன்கறிந்து பின்பற்றி நலம்பெற இது உதவும்.

வடமொழி (சாண்டில்யோபநிஷத்து)

யம நியமாஸன – ப்ராணாயாம – ப்ரத்யாஹார
தாரணா – த்யான – ஸமாதயோ அஷ்டாங்கானி |
தத்ர தச யமா: | ததா நியமா: | த்ரய: ப்ராணாயமா: |
பஞ்ச ப்ரத்யாஹாரா: | ததா தாரணா |
த்விப்ரகாரம் த்யானம் | ஸமாதிஸ்வேகரூப: |

தத்ராஹிம்ஸா – ஸத்ய – அஸ்தேய – ப்ரஹ்மசர்ய – தயா –
ஜப – க்ஷமா – த்ருதி – மிதாஹார – சௌசாதி சேதி
யமா தச ||1||

தப: ஸந்தோஷ – ஆஸ்திக்ய – தான – ஈச்வரபூஜன –
ஸித்தாந்த சிரவண – ஹ்ரீமத – ஜபோ – வ்ரதானி தச நியமா: ||2||

ஸ்வஸ்திக – கோமுக – பத்ம – வீர – ஸிஹ்ம – பத்ர
முக்த – மயூராக்யா ஆஸனான்யஷ்டௌ ||3||

யமநியமாப்யாம் ஸம்யுக்த: புருஷ: ப்ராணயாமம் சரேத் |
த்வாதச மாத்ரயா இடயா வாயுமாபூர்ய உதரே ஸ்திதம்
ஜ்வாலாவலி யுதம் அக்னி மண்டலம் த்யாயேத் ரேசயேத்
பிங்கலயா ||

புன: பிங்கலயா ஆபூர்ய கும்பித்வா ரேசயேதிடயா |
ப்ராணாபான ஸமாயோக: ப்ராணாயாமோ பவதி ||4||

விஷயேஷு விசரதாமிந்த்ரியாணாம் பலாதாஹரணம் ப்ரத்யாஹார: |
யத்யத்பச்யதி தத்ஸர்வமாத்மேதி ப்ரத்யாஹார:
நித்யவிஹித கர்மபலத்யாக: ப்ரத்யாஹார:
ஸர்வ விஷய – பராங் முகத்வம் ப்ரத்யாஹார: |
அஷ்டாதசஸு மர்மஸ்தானேஷு க்ரமாத்தாரணம் ப்ரத்யாஹார: |
பாதாங்குஷ்ட – குல்ப – ஜங்க்கா – ஜானு – ஊரு
பாயு – மேட்ர – நாபி – ஹ்ருதய – கண்ட கூப
தாலு – மாஸா – அக்ஷி – ப்ரூமத்ய – லலாட – மூர்தா
ஸ்தானானி ||5||

தாரணா த்ரிவிதா |
ஆத்மனி மனோதாரணம், தஹராகாசே
பாஹ்யாகாச தாரணம், ப்ருதிவ்யப்தேஜோ
வாய்வாகாசேஷு பஞ்சமூர்த்தி தாரணஞ்சேதி: ||6||

த்யானம் த்விவிதம் |
ஸகுணம் நிர்க்குணஞ்சேதி: ||7||

ஸமாதிர் – ஜீவாத்ம – பரமாத்மைக்யாவஸ்தா
த்ரிபுடீரஹிதா பரமானந்தஸ்வரூபா
சுத்தசைதன்யாத்மிகா ||8||

ய ஏகோதேவ ஆத்மசக்திப்ரதான:
ஸர்வஜ்ஞ: ஸர்வேச்வர:
ஸர்வ பூதாந்தராத்மா ஸர்வ பூதாதி வாஸ:
ஸர்வ பூதநிகூடோ பூதயோனிர் – யோகை கம்ய: |
யச்ச விச்வம் ஸ்ருஜதி விச்வம்
பிபர்த்தி விச்வம் புங்க்தே ஸ ஆத்மா |
ஆத்மனி தம் தம் லோகம் விஜானீஹி |
மா சோசீராத்ம விஞ்ஞானீ சோகஸ்யாந்தம் கமிஷ்யதி ||

சாண்டில்யர், அதர்வணரிஷியை அணுகி, ஆத்ம லாபத்திற்கு வழிவகுக்கும் அஷ்டாங்க யோகத்தைப் பற்றிக் கூறியருளுமாறு கேட்டார். அதற்கு அதர்வணரிஷி அளித்த விளக்கம்தான் இது.

அஷ்டாங்கயோகம் – எட்டு

யமம் நியமம் ஆஸனம் பிராணாயாமம்
பிரத்யாஹாரம் தாரணை தியானம் ஸமாதி
ஆகியன எட்டும் அஷ்டாங்க யோகம்.

1. யமம் – 10

அஹிம்ஸை ஸத்யம் கள்ளாமை பிரம்மசரியம்
அளவான உணவு ஜபம் தயை
பரிசுத்தம் திடம் பொறுமை ஆகிய
பத்தும் யமம் என்பதில் அடங்கும்

2. நியமம் – 10

தவம் மகிழ்ச்சி ஆஸ்திக்யம் இறைபூஜை
தானம் ஜபம் விரதங்கள் கடைப்பிடித்தல்
திடமான புத்தி ஸித்தாந்த சிரவணம்
அடங்கிய பத்தும் நியமம் ஆகும்.

3. ஆஸனம் – 8

பத்மம் ஸ்வஸ்திகம் கோமுகம் வீரம்
பத்ரம் ஸிம்மம் முக்தம் மயூரம்
என்கின்ற எட்டும் ஆஸனம் ஆகும்.

4. பிராணாயாமம் – 3

யமம் நியமத்துடன் கூடியே ஒருவன்
பிராணா யாமம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
பூரகம் என்பது வலது நாசியால்
பன்னிரண்டு மாத்திரை அளவு மூச்சை
உள்ளே இழுத்து வாங்குதல் ஆகும்.

உள்ளே இழுத்த மூச்சின் அளவு
அடக்கி வயிற்றில் இருத்திய அதனை
அக்னி மண்டலத்தில் தியானித்தில் கும்பகம்
இதே அளவு மூச்சை மெதுவாய்
இடது நாசியால் வெளிவிடுதல் ரேசகம்.
பிராணா யாமம் என்பது இவ்விதம்
பிராணன் அபானன் இரண்டையும் சமப்படுத்தல்.

5. பிரத்யாஹாரம் – 5

வெளியே திரியும் புலன்களை அடக்கி
உள்முகப் படுத்தல் பிரத்யா ஹாரம்
வேதங்கள் விதித்த நற்செயல்கள் எல்லாம்
பயன்கள் கருதாமல் செய்தல் பிரத்யாஹாரம்
பார்ப்பவை அனைத்தும் ஆத்மா என்றே
நேர்மையாய் நினைத்தல் பிரத்யா ஹாரம்.
எதிலும் அதிக நாட்டம் இன்றி
பொதுவாய் இருத்தல் பிரத்யா ஹாரம்.
பாதம் கட்டைவிரல் கால்மணிக் கட்டும்
முழங்கால் முழங்கால் சந்தியும் துடையும்
அபானத் துவாரம் குறியொடு நாபியும்
இதயம் கழுத்து தொண்டைக் குழியும்
தாடை மூக்கு கண்ணொடு புருவம்
நெற்றி உச்சி ஆகிய பதினெட்டு
மர்ம ஸ்தானங் களிலே வரிசையாய்
மனதை நிறுத்துதல் பிரத்யா ஹாரம்.

6. தாரணை – 3

மூவகை ஆனது தாரணை ஆகும்
முதல்வகை ஆத்மாவில் மனதை நிறுத்துதல்
தஹராகாசத்தில் வெளி ஆகாசம்
அடங்கியதாகச் சிந்திப்பதுவே
இரண்டாம் வகையான தாரணை ஆகும்
நிலத்தில் பிரம்மா நீரில் விஷ்ணு
நெருப்பில் ருத்ரன் காற்றில் மகேச்வரன்

பரம சிவனார் வானத்தில் என்று
பஞ்சமூர்த்தி தியானம் மூன்றாம் வகையாம்

7. தியானம் – 2

குணத்துடன் கூடியது ஸகுணம் என்றும்
குணங்கள் இல்லாத நிலையாய் இருப்பது
நிர்க்குணம் என்றும் தியானம் என்பதை
இரண்டு வகையாய்ப் பிரித்துச் சொல்வர்.

8. ஸமாதி

பரமாத்மாவில் ஜீவாத்மாவே
அடங்கிய நிலையே ஸமாதியாகும்
அறிவு அறிபவன் அறியப் படுவதென்ற
திரிபுடீ எனப்படும் மூன்றும் இல்லாதது
சுத்த சைதன்ய வடிவாய் ஆன
பரம ஆனந்த நிலையும் ஆகும்.

ஒப்பற்றவனாய் ஒரேதேவனாய் ஆத்மசக்தி வடிவினனாய்
அனைத்தையும் அறிந்தவனாய் அனைத்தையும் ஆள்பவனாய்
அனைத்து உயிர்களின் அந்தராத்மா ஆகவும்
அனைத்திலும் வசிப்பவனும் அனைத்தின் பிறப்பிடமும்
அனைத்தின் உள்ளேயும் மறைவாய் இருப்பவனும்
ஆகிய அவனை அடையலாம் அஷ்டாங்க யோகத்தால்

அகிலத்தைப் படைத்துக் காத்து அனுபவித்து
ஆத்மாவாய் விளங்கும் அந்தப் பரம்பொருளை
தன்னிடமே கண்டு உலகையும் கண்டிடுக
ஆத்மஞானி துன்பமும் முடிவை அடைந்திடும்.

யோக சூடாமணி உபநிஷத்து

க்ரியா இச்சா ததா ஞான ப்ராஹ்மீ ரௌத்ரீ ச வைஷ்ணவீ |
த்ரிதா மாத்ரா ஸ்திதிர் யத்ர தத்பரஞ்சோதிரோமிதி ||1||

வசஸா தஜ்ஜபே நித்யம் வபுஷா தமப்யஸேத் |
மனஸா தஜ்ஜபே நித்யம் தத்பரஞ்சோதி ரோமிதி ||2||

சுசிர்வாப்ய சுசிர்வாபி யோ ஜபேத் ப்ரணவம் ஸதா |
ந ஸ லிப்யதி பாபேன பத்மபத்ரமிவாம்பஸா ||3||

பூரகம் த்வாதசம் குர்யாத் கும்பகம் ஷோடசம் பவேத் |
ரேசகம் தச சோங்கார: ப்ராணாயாம: ஸ உச்சயதே ||4||

அதமே த்வாதசமாத்ரா மத்யமே த்விகுணாமதா |
உத்தமே த்ரிகுணா ப்ரோக்தா ப்ராணாயாமஸ்ய நிர்ணய: ||5||

பத்த பத்மாஸனோ யோ நமஸ்க்ருத்ய குரும் சிவம்
நாஸாக்ர த்ருஷ்டிரேகாகீ ப்ராணாயாமம் ஸமப்யஸேத் ||6||

ஆஸனேன ருஜம் ஹந்தி ப்ராணாயாமேன பாதகம் |
விகாரம் மானஸம் யோகீ ப்ரத்யாஹாரேண முஞ்சதி ||7||

தாரணாபிர் – மனோதைர்யம் யாதி சைதன்ய – மத்புதம் |
ஸமாதௌ மோக்ஷமாப்னோதி த்யக்த்வா கர்ம சுபாசுபம் ||8||

ப்ராணாயாமேன யுக்தேன ஸர்வரோக க்ஷயோ பவேத் |
ப்ராணாயாம வியுக்தேப்ய: ஸர்வரோக ஸமுத்பவ: ||9||

தமிழ்

(பிராணாயாமம் செய்யும்முறை அளவு அதன் பயன் ஆகியவை இதில் விளக்கப்படுகிறது).

1. *பிரம்மசக்தி என்று கூறப்படும் கிரியை*
   உருத்ரசக்தி என்று சொல்லப்படும் இச்சை
   விஷ்ணுசக்தி என்று அழைக்கப்படும் ஞானம்
   ஆகியன இம்மூன்றும் எந்த ஆத்மாவின்
   மாத்திரையில் நிலையாக அமைகிறதோ அதுவே
   பரஞ்சோதி யாகிய ஓம்எனும் பிரணவம்

2. *வாக்கால் அதையே எப்பொழுதும் உச்சரித்து*
   உடலால் அதையே பயிற்சிக்க வேண்டும்
   மனதால் எப்பொழுதும் அதை ஜபிக்க வேண்டும்.

3. *பிரணவம் என்கின்ற ஓங்காரத்தை எப்போதும்*
   சிரத்தையுடன் மனம்வாக்கு காயத்தால் ஜபிப்பவன்

சுத்தமாக இருந்தாலும் அசுத்தமாக இருந்தாலும்
தாமரையின் இலையிலே தண்ணீர் ஒட்டாததுபோல்
பாவங்கள் அவனைப் பற்றவே பற்றாது.

4. பன்னிரண்டு ஓங்காரம் பூரகம் ஆகும்
பதினாறு ஓங்காரம் கும்பகம் ஆகும்
பத்து ஓங்காரம் ரேசகம் ஆகும்
இவைகள் அடங்கியதே பிராணா யாமம்.

5. பன்னிரண்டு மாத்திரையே குறைந்த அளவென்றும்
இருபத்து நான்கு (இருமடங்கு) நடுத்தரம் என்றும்
முப்பத்தாறு (மும்மடங்கு) மிகவும் சிறந்தது என்றும்
பிராணா யாமத்தின் நிர்ணயம் ஆகும்.

6. குருவையும் சிவனையும் முதலில் வணங்கிவிட்டு
பத்தபத்ம ஆஸனத்தில் அமர்ந்த பின்னர்
பார்வையை மூக்கின் நுனியில் வைத்து
தனியாக அமர்ந்து பிராணா யாமத்தை
தவறின்றி ஒருவன் பழகிட வேண்டும்.

7. ஆஸனத்தால் ஒருவன் நோயை ஒழிக்கின்றான்
பிராணா யாமத்தால் பாவத்தைப் போக்குகின்றான்
பிரத்யா ஹாரத்தால் மனக்குழப்பம் நீக்குகின்றான்.

8. தாரணையால் மனமே திடத்தை அடையும்
ஸமாதியால் அற்புத அறிவை அடைவான்
புண்ணிய பாவ கர்மங்கள் ஒழித்து
நண்ணுவார் அவரே உயர்ந்த மோக்ஷத்தை

9. பிராணா யாமம் செய்யாது இருப்பவரை
எல்லா நோய்களும் எளிதில் அணுகும்
பிராணா யாமம் செய்பவர் இடத்தில்
எல்லா நோய்களும் அழிந்தே போகும்.



29. காயத்ரீ மந்திரம் துதி

ஒளிக்கடவுளைத் தியானிப்பதாக அமைந்துள்ளது இந்த காயத்ரீ மந்திரம். ஒரு குறிப்பிட்ட கடவுளை வேண்டுவதாக இல்லாமல் இருப்பதால் எவ்வித வேறுபாடு மின்றி அனைவருமே இதனை ஜபித்து நலம் பெறலாம். எனவே இது உலகப்பொது மந்திரம் என்றும் கருதப்படுகிறது. ஜபிப்பவர்களைக் காப்பதால் இது காயத்ரீ மந்திரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

வடமொழி (ரிக்வேதம் 3.62.10)

ஓம்,
பூர் புவஸ்ஸுவ: |,
தத் ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி |,
தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத் || ஓம் ||

(காற்புள்ளியிட்ட இடங்களில் நிறுத்தி (நான்குமுறை) காயத்ரீ மந்திரத்தை ஐந்து பகுதிகளாக ஜபிக்க வேண்டும். அதிகாலை, நடுப்பகல், சூரியன் மறைகிற மாலை வேளைகளில் (சூரியனைக் காணாமல், கோணாமல், கண்டு) ஜபிக்கலாம். நாள்தோறும் 108 முறை ஜபித்தால் நற்பயன் பெறலாம்.)

தமிழ்

ஓம்எனும் பிரணவ மந்திர வடிவமாயும்,
பூமியாயும் முன்னோர் வாழும் உலகமாயும்
தேவலோகம் ஆகவும் திகழுகின்ற தெய்வமே,
மாந்தர்எம் புத்தியைத் தூண்டுகின்ற சக்தியாய்,
மாநிலத்தில் அனைத்தையுமே படைக்கின்ற இறைவனின்,
தூய்மையான ஒளிவடிவைச் சிறப்புடனே தியானிப்போம்.

உள்ளுணர்வை விழிப்படையச் செய்யுமாறு சூரிய தேவனை வேண்டுகின்ற இம்மந்திரம் உயர்நிலைகளின் இருப்பிடமாக இருப்பதால் 'வரதா தேவீ' (வரம் அளிக்கின்ற தெய்வீக மந்திரம்) ஆகவும், 'சந்தஸாம் மாதா'

(மந்திரங்களின் தாய்) என்றும் போற்றப்படுவதாக மஹாநாராயண உபநிஷதம் 34.1. குறிப்பிடுகிறது.



30. குறை தீர்ந்து அமைதி பெற வேண்டும் துதி

சண்டையும், சச்சரவும், குழப்பங்களும் நாட்டின் நலனைக் கெடுப்பவை. அவையெல்லாம் இன்றி உலகம் அமைதிபெறத் துதித்தால் நாடும் வீடும், நானிலமும் நலம்பெற்றுச் சிறக்கும். உலக நன்மைக்காக வேண்டும் உயர்ந்த துதி இது.

வடமொழி (சாந்தி ஸூக்தம் – அதர்வவேதம்)

ஓம்
சாந்தா த்யௌ: சாந்தா ப்ருத்வீ சாந்தமிதமுர்வந்தரிக்ஷம் |
சாந்தா உதன்வதீராப: சாந்தா ந: ஸந்த்வோஷதீ: ||1||

சாந்தானி பூர்வரூபாணி சாந்தம் நோஅஸ்து க்ருதாக்ருதம் |
சாந்தம் பூதம் ச பவ்யம் ச ஸர்வமேவ சமஸ்து ந: ||2||

இயம் யா பரமேஷ்ட்டினீ வாக்தேவீ ப்ரஹ்மஸம்சிதா |
யயைவ ஸஸ்ருஜே கோரம் தயைவ சாந்திரஸ்து ந: ||3||

இதம் யத் பரமேஷ்டினம் மனோவாம் ப்ரஹ்மஸம்சிதம் |
யேனைவ ஸஸ்ருஜே கோரம் தேனைவ சாந்திரஸ்து ந: ||4||

இமானி யானி பஞ்சேந்த்ரியாணி மன: ஷஷ்ட்டானி
மே ஹ்ருதி ப்ரஹ்மணா ஸம்சிதானி |
யைரேவ ஸஸ்ருஜே கோரம் தைரேவ சாந்திரஸ்து ந: ||5||

யானி கானி சிச்சாந்தானி லோகே ஸப்தர்ஷயோ விது: |
ஸர்வாணி சம் பவந்து மே சம் மே அஸ்த்வபயம் மே அஸ்து ||6||

ப்ருத்வீ சாந்திரந்தரிக்ஷம் சாந்திர் த்யௌ:
சாந்திராப: சாந்திரோஷதய: சாந்திர் வனஸ்பதய:

சாந்திர் விச்வே மே தேவா: சாந்திஸர்வே மே தேவா:
சாந்தி: சாந்தி சாந்தி: சாந்திபி: |

தாபி: சாந்திபி: ஸர்வசாந்திபி: சமயாமோஹம்
யதிஹ கோரம் யதிஹ க்ரூரம் யதிஹ பாபம்
தச்சாந்தம் தச்சிவம் ஸர்வமேவ சமஸ்து ந: ||7||

தமிழ்

1. ஆகாயம் எங்கும் அமைதி நிலவட்டும்
அகிலம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்
பரந்த வான்வெளியில் அமைதி நிலவட்டும்
படர்கின்ற கொடி செடியில் அமைதி நிலவட்டும்
ஓடுகின்ற நதிகளிலும் அமைதி நிலவட்டும்.

2. முற்பிறவிச் செயல்கள் அமைதியாக இருக்கட்டும்
நற்செயல்கள் இவையென்று நாடிச் செய்தவையும்
தீச்செயல்கள் எனக்கண்டு செய்யாத அவையும்
நிச்சயமாய் நமக்கு அமைதியைத் தரட்டும்.

3. பிரம்மனால் மகிமையைப் பெற்றவளாம் தேவியும்
பயங்கர விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் தேவியும்
மேலான தெய்வமாம் வாக்தேவி என்கின்ற
கலைமகளும் நமக்கு அமைதியை அருளட்டும்

4. பிரம்மனால் தூண்டப் பெற்றதும் உயர்ந்ததும்
பயங்கர விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் இந்த
மனமும் நமக்கு அமைதியை உண்டாகட்டும்.

5. பிரம்மனால் தூண்டப் படுபவையும்
பயங்கர விளைவை உண்டாக்கும்
இந்த ஐந்து புலன்களும்
ஆறாம் புலனாகிய மனத்தாலுமே
நமக்கு அமைதி உண்டாக்கட்டும்.

6. அவனியில் அமைதி பெறுவதற்கு
அகிலத்தில் உள்ள வழிகளெல்லாம்
அறிந்த ஏழு ரிஷிகளாம்

அனைவரும் எனக்கு மங்கலமும்
அமைதியும் தந்து அருளட்டும்
அச்சமே அறியாத தன்மையும்
அவர்களே எனக்குத் தரவேண்டும்.

7. வையகத்தில் ஆகாயத்தில் தண்ணீரில் மூலிகைகளில்
வான்வெளியில் செடிகளில் கொடிகளில் எல்லாம்
அனைத்து தேவர்களும் எனக்கு நல்ல
அமைதியைத் தந்து அருளட்டும்
ஒவ்வொரு தேவர்களும் எனக்கு
எவ்விதத்திலும் அமைதியைத் தரட்டும்
அமைதியாலே எல்லா உயிர்களும்
அமைதியைப் பெற்று வாழட்டும்
எல்லா வகையான இந்த அமைதிமூலமே
நல்ல மங்கலத்தை நானும் அடைவேனாக.

எவையெல்லாம் இங்கே பயங்கரமாய் உள்ளனவோ
எவையெல்லாம் இங்கே கொடூரமாக உள்ளனவோ
எவையெல்லாம் இங்கே பாவமாக உள்ளனவோ
அவையெல்லாம் இங்கே அமைதியை பெறட்டும்
அவையெல்லாம் இங்கே மங்கலம் பெறட்டும்
எல்லாமே நமக்கு மங்கலம் நல்கட்டும்.

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி:

பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக!

சுபம்





